



お姉さん
アゲハ

ageha

11月号 偶数月7日発売

2017年10月7日発売

ギャルでもない! おばさんでもない!
25歳以上のお姉さん世代の
ためのビューティ雑誌です♡

YouTube 動画連動!!

髪長さ別

Hair Arrange
Catalog♡

せっかく“インスタ映え”を狙っても、
自分自身がイケてなくっちゃ意味がない!!

秋の
夜長の

自分磨き
スバパ
タ
熟♡

その日その日を一生懸命自分らしく
生きるお姉さんの1日に密着♪
はたらき姉さん24時★

ファッション、化粧品、サロンにエステ...
お金はいくらあっても足りないから!
ほぼタダ美容♡

小顔 ダイエット 美肌
むくみ解消 ヘア&ボディケア

チェスター ファー ガウン
ベーシックなコートだって
背丈に合っていれば格が上がる!

身長低め・高め別 定番コートが
おしゃれに見える方法

男に媚びる恋愛は卒業して、
幸せになれる恋とSEXをしませんか?

愛を知り美しくなる、
大人の恋愛福音書♡

SEX 白書/魅せるカラダケア/女ホル活性化
男と女の意識調査/浮気と不倫/セックスレス

photogenic view in Vegas ♡



莉菜が
ナビゲート

360度 インスタ映えするアメリカ屈指の
エンターテインメント街へようこそ!

フォトジェニック旅行記
in Las Vegas♡

エスプレッソ? アメリカン? ブレンド?
似合うまゆげはアートしちゃお♡

秋香るおいしい眉レシピ

みんなが行ってる神サロン♡

25~40歳のお姉さん17人の
基礎美容ドリル一挙公開!!

女は肌と髪と
歯が命♡

全部1,000円以下! 本当に使えて
安いコスメを根こそぎチェック!

明日役立つかも
しれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞♡

mamaサミット~育児について~
姉age反省会/底見えコスメ/イン
スタ特訓合宿/タトゥーとさよなら
する方法/レジ横フードランキング

私たちを励まし成長させてくれる武器——

バーキン&
ルブタン物語

お姉さんアゲハ

11月号

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!

25歳以上のためのビューティ雑誌です♡

主婦の友社

sugar & JEWELS MERRY X'MAS

サンタの季節がやってきた！

2017 SANTA COSPLAY

今年のクリスマスは誰よりも目立ちたくない？
みんなと同じじゃつま
ないし、シュガー&ジュ
エルのオリジナルサン
タコスで思いっきり派手
に変身しちゃおう♡

MODELS

Araki Sayaka, Sakurai Rina,
Sugiyama Kanoe, Obara Yuka

PHOTO

Sasaki Nobuyuki

HAIR&MAKE

Maruyama Ayumi

胸元やポケットラインにはゴ
ージャスビジュアがたっぷり♡ド
レスアップドール4点セットサン
タコスプレ¥6,463 ハートサン
グラス¥600 / 全てsugar&
JEWELS

お人形サンタになりきろう♡

DRESS^{up}DOLL ♡ SANTA

大人気のドレスアップドールシリーズに
遂にサンタコスが登場したよ♡
大勢でドール仕様にアップデートして
聖なる夜を盛り上げよう♡

これ1枚で新しいサンタスタイルの完成！

FLOWER♡SANTA

みんなと同じサンタコスじゃつまらない！
大人っぽいフラワープリントが施されたNEWサンタで
着るだけで場が華やぐHAPPYなクリスマスに♡

(右) タイトラインで SEXY さも兼ね備えた
優秀デザイン♡3点セットサンタコスプレ
¥7,389(左) 女の子らしいフレアスカートと
ピンクリボンが絶対可愛い♡3点セットサン
タコスプレ¥7,389 / 全 sugar&JEWELS



裾のカットが SEXY♡たっぷりドレー
プで細魅せ効果も期待できる 1 枚。ピ
ンク&レッド&ブラックの 3 色展開が
嬉しい 3 点セットサンタコスプレ
¥6,463/ sugar&JEWELS

ベーシックが一番色っぽい！

SEXY♡ SANTA

大人っぽくセクシーに変身したいなら
ベーシックなサンタコスで決まり♡
ディティールにこだわったデザインで
ワンランク上のサンタガールに変身！



Santa dress

by sugar and Jewels

I want to be with
the holy night..

I think you..
Eve night to me?

一度は着てみたい主役ロング

GORGEIOUS SANTA♡

クリスマス本番に着たい主役衣装♡
上質ファーもふわふわのチュールロン
グも誰もが憧れるプリンセス仕様に。

特別な日のフラワーサンタ♡

FULL of PETAL ♡ SANTA

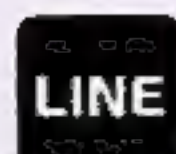
赤やピンクが定番だけど、お花畑みたいな衣装で
いつもと違うクリスマスを過ごしてみたい♡
女の子の「好き」が詰まったとびっきり可愛い
フラワーサンタに変身しちゃおう♡

(右) 舞い散る花びらと立体フラワーが
女の子らしい♡サンタコス 3点セット
¥13,870 / sugar&JEWELS (左)
トップス&ウエストの豪華ビジュが
煌めく♡ファープレス付きチュールハ
イ&ロードレス ¥29,800 / sugar

sugar

<http://www.sugar-net.com/>

sugar 公式



LINE@
sugar-dress

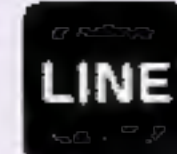


Instagram
dress_sugar

JEWELS

<http://www.jewels-net.jp/>

Jewels 公式



LINE@
jewels-dress



Instagram
jewels_dress



PLATINVM
FRAGRANCES



PLATINVM
FRAGRANCES

株式会社エレメント
東京都新宿区北新宿1-2-12 貴松ビル 4F
TEL:03-6908-9053 / FAX:03-6908-9063
<http://platinvm.jp>

医療用成分を配合した最先端リップ💎
唇のボリュームアップや保湿効果がすごいと話題のラシャスリップス💎。12色もバリエーションがあるので、好みのカラーが見つかりやすいのも嬉しい! クリニックや通販での取り扱いになっていて、ドラッグストア等では買えません♥ 我々が美和子先生のクリニックでも取り扱ってるので要チェック💎。各¥7,500/PRSS.Japan 株式会社

美人になりたいなら
唇にもアンチエイジングを♥

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子の たしなみ♥

[第20回]
ラシャスリップス

今、空前のブームになっている「ラシャスリップス」をピックアップ♥ 姉agehaモデルはもちろん、巷でも人気のリップグロス💎。ただツヤツヤに仕上がるだけじゃない、理想のふっくらリップに導いてくれる魔法のグロス💎

PHOTO_Yoshinobu Bito
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

表面的に潤うだけじゃない
みずみずしいふっくら唇に♥

ラシャスリップスを塗ったところ、本当に唇がふっくらした! という評判が姉agehaのモデル内でも多発中💎。その理由を探ってみたところ、ラシャスリップスには保湿効果バツグンのヒアルロン酸と、ヒマシ油、ホホバオイル、杏仁油、グレープシードオイル、アボカドオイルなど有機保湿オイルがたっぷり含まれているからみたい💎。加えて、特許を取得したペプチド及び海洋性無水コラーゲンも入ってる♥。それは、唇のシワや唇周辺の小じわを目立たなくする成分なんだとか💎。

実際、リップを塗った10分後には最低1.6mm以上、唇がふっくらしたことを80%の方が実感したんだって♥。保湿効果も最大で24時間持続して、極度に乾燥して荒れた唇も和らぐみたい💎。さらに20〜60歳の方20人に、4週間使い続けてもらったら平均2〜3mm唇がボリュームアップしたそう♥。また、80%の方が弾力性となめらかさの向上を実感💎。保湿力のUPに関しては、なんと100%の方が体感したみたい💎。

こういうボリュームアップ系のリップって、塗った瞬間ピリピリしたり刺激があるものが多いけど、ラシャスリップスは低刺激性だから安心♥。心地よいミントの香りと、ベタベタしすぎない塗り心地でとっても快適💎。色つきだから一本でリップが完成するところも便利!

2017年11月号



COVER STAFF

PHOTO Junji Moroi (ROOSTER)
MODEL Rina Sakurai
HAIR Chiharu Koya
STYLING Mizuki Nakano
DESIGN Mutsumi Sawada

CLOTHES
ノースリットス ¥4,900 / Delyle NOIR 渋谷109店
タイトスカート ¥5,900 / DaTuRa 渋谷109店
手に持ったライダース ¥8,990 / RESEXXY 渋谷109店
イヤリング ¥2,800 / Osoin (お世話や) バッグ (カスタムトータル価格) ¥16,500 / KLEIN CARRY

どこより早く最新情報をお届け♡
お姉さんアゲハ公式 Facebook♡
<https://www.facebook.com/aneageha>

ココでしか見られない写真も!!
お姉さんアゲハ公式 Instagram♡
<https://www.instagram.com/aneageha>

043



CONTENTS

004 **連載♥** アラサー女子のたしなみ♥

第20回 ラシャスリップス

006 **コツコツ美容の秋!** 年齢が出やすい3パーツを味方につけて、ずっとキレイなお姉さん!

肌・髪・歯!

お姉さん17人の**基礎美容ドリル**♡

024 **荒木の連載 拡大版 其の十六** 「ママ」

026 **YouTube動画運動!** いつもと違う髪型にしてみたら、昨日よりもかわいくなれるかもしれない。

髪の長さ別Hair Arrange

034 美人顔になるきらめきシャドー♥

035 ハデでかわいいお姉さんは、こぞってCARRYに通っていた♥

036 ベーシックなコートだって背丈に合っていれば格が上がる!

身長低め・高め別

定番コートがおしゃれに見える方法

042 吸う美容液でながら美容♥ **+Beauty**

043 ただのバッグや靴じゃない。私たちを励まし成長させてくれる武器——

バーキン&ルブタン物語

048 DaTuRaの女っぽStreet♥

050 濃いエスプレッソ? 薄いアメリカン? それともブレンド?

秋香るおいしい眉レシピ

057 お金はいくらあっても足りないから、アイデアで勝負!

ほぼタダ美容69

063 老化から遠ざけてくれる美人風呂♥

064 男に媚びる恋愛は卒業して、お互いが幸せになれる恋とSEXをしませんか?

愛を知り美しくなる、大人の恋愛福音書♥

077 2週間でウエスト-4cmダイエット♥

079 謎だらけ!! 「チャットレディ」という職業にまつわるウワサを解明してきました♥

080 LuLINE女子会へようこそ♥

086 **連載 第5回** 絶対に失敗したくない!!
という人のための整形相談所♥

088 **品川スキンクリニック** 美肌アモレでリフトアップ&美肌!

089 **莉菜がナビゲート! フォトジェニック旅行記 in Las Vegas♥**

099 全部1,000円以下!
本当に使えて安いコスメを根こそぎチェック!

104 **2017年最新版! 駆けこみサロンNavi**

108 その日その日を一生懸命自分らしく生きるお姉さんたちのとある1日に密着★

はたらき姉さん24時★

118 **MAX35% OFF** N.Y.で大人気のドッグバッグや話題の三つ折り財布を特集♪
姉agehaブランドモール



024



006



074 下田美咲のもういっちょ! 女子力道場
第11回 “床上手”な旦那さんを選んでよかった♥

078 不定期連載
たかこの部屋 Vol.3
「不倫はウンコだ!」

085 Anstagram通信 vol.7
あなたの夏の思い出写真♥

098 LOVE NAIL vol.17
コスパ最強!! 100円均一
ネイルグッズ

112 最新Entame虎の巻
姉ageha

113 電子版のお知らせ

122 読者モデル応募シート

127 姉ageha

定期購読のお知らせ

143 スタースカウト
総選挙レボ★

129 知らないよりも
知っておいたら
ちょっとイイコトが
あるかもしれません。
お姉さん新聞♥

130 mamaサミット〜育児に
まつわるエトセトラ〜

132 姉age反省会

134 底見えコスメ披露宴

136 インスタ特訓合宿

#補講編

138 タトゥー除去

139 コンビニフードランキング

141 INFORMATION

142 Present

144 次号予告&
撮影協力店リスト

Haircare

女のコの髪は手触りが大事♡
サラツヤでまとまりのある髪に



A,B.スティーブンノル プロフェッショナルシリーズのシャンプー&トリートメントはブリーチによる切れ毛が減って、髪が伸びるのも早くなった。5回くらいリピート中☆ C.ミューラグジャスのフレグランスヘアオイルは、タオルドライ後に使用。パサつきがなくなった! D.ロレッタの特別な日のトリートメントは、きしんだ髪もすごくツルツルになる♡

1990年5月19日生まれ、独身・子供なし、東京都在住。
Q.3年前を振り返って、当時はどんな自分だった? A.25歳を目に、環境を変えたくなくて会社をつくった Q.今年の夏の思い出は? A.お台場の水かけ祭り。子供みたいに水かけまくったよね(笑) Q.最近、うれしかったこと A.ピンで表紙を飾れたこと Q.秘かな楽しみは? A.彼氏を隠し撮り♡ Q.小さい頃のあだ名は? A.うーたん Q.出身地は? A.東京都 Q.インスタID/yunkoro519

専属モデル

小原優花 27歳

つけて、ずっとキレイなお姉さん!

お姉さん17人のドリル♡

美容マニアたるもの、常に

自分の肌や体と向き合う強さが必要

美容や筋トレって、与えた分だけ返ってくるところがイイよね♡ だから毎日の美容タイムを、忙しさを言い訳にしてこなし作業で済ませるのは避けたいの。手のひらで肌の状態をチェックしたり、ちょっとした変化に気づくことが大事だと思うんだ♡ ちなみにプライベートでは、彼とつき合って半年が経ちました♡ サプライズで靴と手紙をプレゼントしたら、すごくよろこんでくれた♡ 部屋にいるときはお互い別々のことをしていることが多いけど、この気負わない関係がしっくり合う♡

女性にとって年齢が出やすい肌、髪、歯。どれかひとつでもボロボロが出たら、考えるだけでも恐ろしい♡ お姉さんたちの美容法を学んで、自信を持てる黄金パーツにランクアップさせましょ♡

PHOTO_Hiroyuki Sato STYLING_Mizuki Nakano HAIR_Anri Mitsutshii[YUUKA,SAYO,KEIKO,YAYOI,SAKI,MISAKI,AI,ANGEL],IAI IAYO,MANAKA,SACHI],Chiharu Koya[RINA,RIRI,KANAE,SAKI,AIMIN,RIE] EDIT&TEXT_Akiyo Nishino,Haruka Noda TEXT_Kurii Matsuoka[YUUKA,SAYO,KEIKO,YAYOI,SAKI,MISAKI,AI,ANGEL,NANAKO,MANAKA,SACHI]

ニット¥5,990/RESEXXY 渋谷109店 デニム¥7,900/DaTuRa 渋谷109店 その他/モデル私物

肌質の変化や季節を
先回りしてケアを続ける
その習慣が人生を変える

Skincare

素肌でもツヤと光を放てる
光沢感のある肌が理想



A,B,C.元少女時代Jessicaちゃんが手がけるblank & eclea. Aのローバスト アンプルセラムは、メイク前に塗ると肌の調子がイイ。すっぴんで仕事に行くときに持っていく。クリームにはそれぞれAをMIXして塗ると、透明感やハリがアップ。D.ポアレラボのポアクリアパウダーは、洗顔に混ぜて使う毛穴洗浄パウダー。毛穴の老廃物や皮脂をオフ!

Dentalcare

セラミックにして憧れの
ayu に近づけた



上がセラミック。白くて形が揃っていて、全体のU字カーブがキレイなayuをマネっ

年齢が出やすい3部分を味方に

コツコツ美容の秋!

肌・髪・歯! 基礎美容

Haircare



10数年エクステ生活
毎日自毛に栄養補給

A.自毛を伸ばし
たくなくて毎日
トリートメント
をたっぷり。パ
ンテーンはプチ
プラなのにしっ
とり！ B.オッ
ジオットのセ
ラムSSシャンプ
ーはエクステの
毛もサラサラに
洗い上がる♡

Skinicare

自分の定番を
朝晩必ず使う。
状態に合わせて
1アイテム
プラス



A.鍼灸サロンのハリッチが出してる美容液は肌が疲
れてると感じたときの栄養補給に。翌朝肌がピンとす
るよ♡ B.乾燥が気になるときにはスキンケアの最後
にニベアクリームをプラス。荒れやすい私の肌にも合
うし、全身使えて便利なのが嬉しいよね♡ C.D.極
潤の化粧水と乳液はかれこれ10年以上使い続けてい
る私のスタメン。これさえあれば安定した肌♡

Dentalcare



2年前に前歯
をセラミック
に。小さくて
控えめな歯が
好み。定期的
にクリーニング
中♡

“かわいい”に似合う
小ぶりで整列した歯をキープ♡

34歳

専属モデル

桜井 菜

毎日当たり前前のことを当たり前 やれば“かわいい”は続いていく



E.花粉症の季節に欠かせないアレルギー錠。
花粉のせいで肌が荒れるから春と秋はこれがない
としんどい♡ F.ビタミンBBプラスは生理前
のニキビ対策に。スキンケアアイテムを足すよ
り、サプリメントに頼って体内から解決したい。
G.H.ルルルのフェイスマスクは撮影の前日な
ど明日を良い状態で迎えたい日の特別ケア用。
本当は京都限定の抹茶エキスを入りが一番好き♡

オフショルニット¥5,900/Delyle NO
IR 渋谷109店 デニムパンツ¥12,5
00/rienda (パロックジャパンリミテ
ッド) ネックレス¥14,000/kikira

1983年4月13日生まれ、独身・子供なし、東京都
在住 Q.最近ハマってることは？ A.人狼ゲーム Q.最
最近買ったもの A.めがね。視力が落ちたから Q.最
最近何で泣いた？ A.駅で派手に転んだ Q.コンビニ
でつい買ってしまふものは？ A.シールを集めるとリ
ラックマのお皿がもらえるときの対象商品 Q.好き
なお菓子 A.ティラミスチョコレート Q.最近悲し
かったこと A.Linkin Parkのチェスターが亡くなっ
たこと Q.インスタID/rina_sakurai

メイクは必ずオフして寝るとか
普通を繰り返せば美は安定する

最近自炊が再ブーム！ 大好物のハンバ
ーは編集部の人にもふるまって褒められ
たよ♡ 調味料選びって大事だね、味が
凄く変わるから。お肉にこだわったって、
調味料が微妙だと意味がないし。私は美
容も同じスタンス。安定した“かわいい”
を続けるためには決まったコスメがない
と。かわいい人って、いつどんな場面で
会っても安定したかわいさがあるでしょ？
なりたひのはそれ♡ だから自分に合う美
容法は絶対に変えない。「これさえあれば
最低限の美がキープできる！」と頼れるア
イテムがあるのは心強いんだ♡

ダンサー

RIRI
29歳

Haircare

健康な髪が
生まれるよう
毎日の頭皮刺激が
欠かせない



シャンプーするときも
ヘッドスパ代わりに使用
A. パナソニックの頭皮エステは超気持ちいい。頭皮の
コリは顔のくすみにつながるのその改善に。健康な髪を
育てるにも最適。 B. タングルティーザーのヘアブラシ
はシャンプー前に。汚れが浮くし洗うときに髪が絡まず
傷み防止になる。 C, D, E ジョヴァンニの2chicシリーズ
のシャンプー&コンディショナー。基本使いはDとE、傷
みが気になるときはトリートメントをCのダメージケア用
に変更。髪に塗ったあとシャワーキャップをかぶってス
チーム。

Skincare

ただキレイなだけじゃなく
健康な肌へ導くアイテムを選ぶ



トリロジーの基礎化粧品が
今のお気に入り。A. ハイパ
レーティングミストナー
B. ローズヒップオイル C.
ロザピンナイトクリーム(は
夜だけ)の順に使用。ロー
ズヒップオイルが配合され
ていて、肌のあらゆるトラ
ブルを防げるの。なにより
肌が元気になるんだ。



サプリメントもケミ
カルなものではなく
天然素材で健康的
に。 G. サンフォード
のモリンガパウダー
は抗酸化作用に期待。
肌の老化予防に。 H.
クレンジング酵素は
体内メンテナンス用
☆



Dentalcare

人に見られる仕事だから
セラミックで普通以上の
キレイをつくる



前歯は全部
セラミック

歯ブラシはフ
ルシェロ。歯
にもフィットし
磨きやすいと
今お気に入り

何もかも
オーガニック
肌や髪の「健康」を
育てます

一過性の効果しかない
美容法なんかより
育てる美容が大事

30歳を前に、自分を取り囲む
ものの本質を追求したい気
分。ポールダンスをもっと極
めたい、ただ旅するだけじゃ
なく世界遺産を見て世界のル
ーツを感じたい、長年つきあ
ってる彼とも結婚したい! 3
年くらい前まで美容に関する
ものは全部デパコス。高価な
分、即効性はあったけど疲れ
が出ると肌も頭皮もすぐ荒れ
てた。でもオーガニックに変
えて肌が丈夫になって、キレ
イが続くように。それまで
はスキンケアという名のメイ
クをしてただけだったみたい。
そういう、実りのない努力と
はサヨナラしたいな。

1988年8月30生まれ、独身・子供なし、東京都在住 Q. 出身地は? A. 宮
城県 Q. 最近ハマってることは? A. 旅行 Q. 今一番食べたいもの A. 中本
の北極ラーメン。2倍の辛さも余裕 Q. 今頑張ってること A. トレーニング。
メリハリのある外国人ボディを目指して! Q. 今の目標は A. 背中を反らせ
て頭とかかかとがつくようになりたい Q. 最近買ったもの A. フランクミュ
ーのスマホケース Q. インスタID/riri.ribon

10代や20代の頃より 30歳を迎えた今の肌が 史上最強にキレイ♡

新しいことに挑戦したくて
楽器と英会話に興味深々♡

一時期、仲良しのRIRIちゃんの影響でポールダンスに興味を持ったけど、今はギター♪ 歌うのが好きだから、楽器を弾けるようになったら楽しそう♡ それに留学もしてみたい。英語を話せるようになったら人脈も可能性も広がるし♡ 本気で彼氏をつくりたいし、クラシックバレエもまたやりたいし…って、明日には別のこと言ってるかも(笑)。こんな飽きっぽい性格だけど、美容だけは一途にやり続けるタイプ★ 最近、毎日プロテインを飲んでるよ♡ 若返りを手助けしてくれるたんぱく質ってサイコー♡

1986年4月11日生まれ、独身・子供なし、東京都在住 Q.3年前を振り返って、
当時はどんな自分だった? A.人生で一番バツとしない時期 Q.今一番食べ
たいもの A.カツ丼 Q.秘かな楽しみは? A.野球観戦 Q.実は○○○が
得意です!みたいな隠れた特技は? A.腹筋100回 Q.コンビニでつい買っ
てしまうものは? A.プロテインドリンク Q.最近、何で泣いた? A.映画
「君の膵臓を食いたい」 Q.出身地は? A.北海道 Q.インスタID/saki_411

ニット¥7,900/Delyle NOIR 渋谷109
店 キャミソール¥3,900/DaTuRa
渋谷109店

美の伝道師

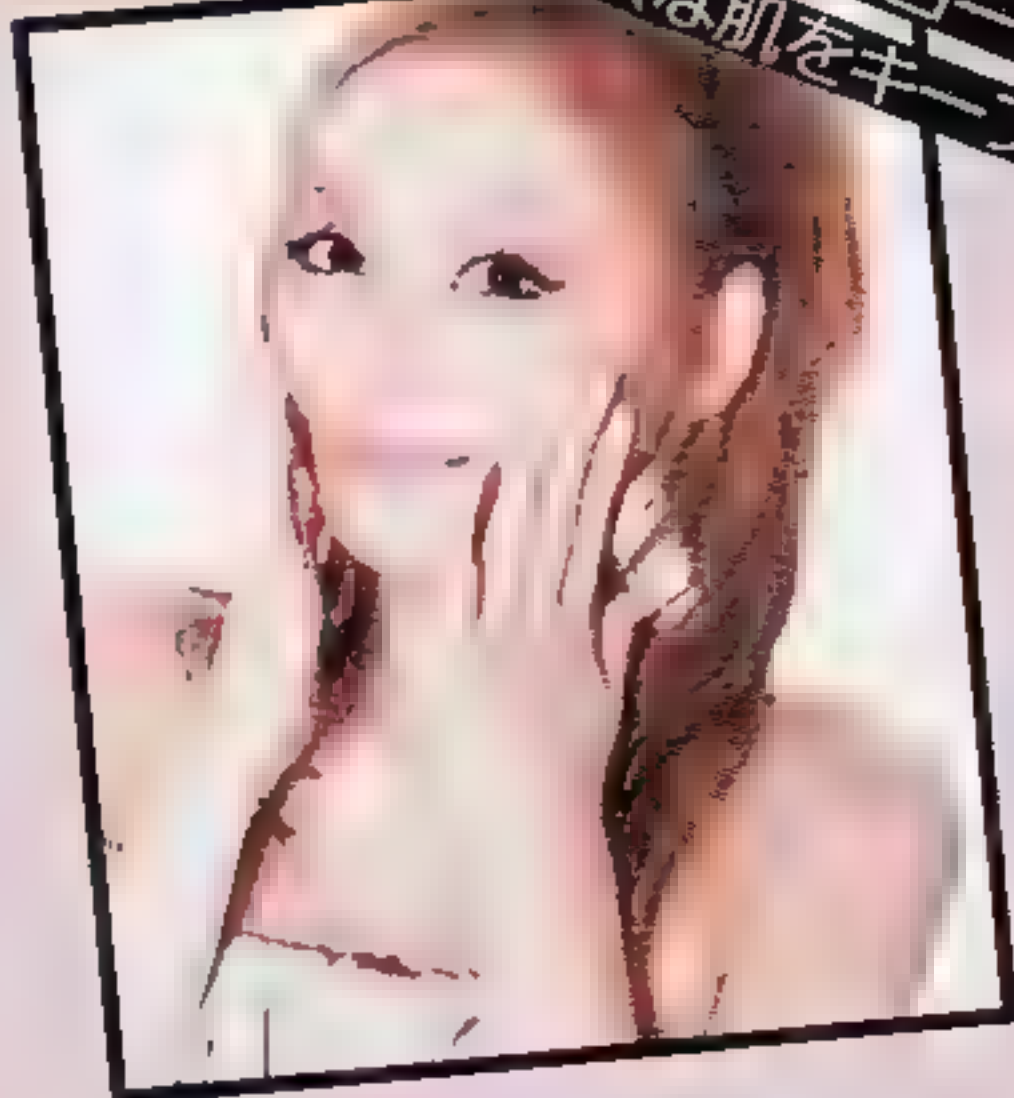
31歳 の 理想の 肌

Skincare

赤ちゃん肌になれるハープ
ピーリングにハマリ中♡



A.菅貞子のシートマスク。
ハープピーリングで生まれ
変わった肌に、潤いをしっ
かり与えるの♡ B,C.同シ
リーズのBBクリームとUV
クリーム。肌に優しい成分
配合だから、塗ったまま寝
ても肌に負担がかからな
い。旅行やお泊りとか、
すっぴんを見せたくない
ときにもオススメ! D.ザバ
スのホエイプロテイン100
で、肌や髪をつくるタンパ
ク質をチャージ!



内と外からのアプローチで
エイジレスな肌をキープ

Haircare

週1~2回の
ヘッドスパに
自分で頭皮
マッサージも!

トリートメントの
ネスラーディー
ブリー4は池袋の
CARRYで購入。
指通りサラサラ♡

Dentalcare

アバガード Mを
愛用中♡ 月に1
回クリニックに通
ってホワイトニン
グもやってるよ!



食事後のマウスウォッ
シュで着色をオフ♡

色素沈着は毎日のケアと
ホワイトニングで解消!

けい
い
ー
33
歳

専属モデル

ついにYouTuber 歴が半年に♡

みんなに美容法を広めたいな

子供がいない時間を使ってやり始めたYouTuber活動。滑舌が悪くて聞き取りにくいだろうなと思ってながらも、何度も撮影したり、人気YouTuber関根理沙さんの動画を参考にして頑張ってます♡ GUの新作コーデ、メイク&ヘアアレ紹介などを中心に週2で更新中なので、よかったら見て下さい♡ 姫になりたかった時代の私を知ったら、YouTuberなんてびっくりだね。しかも年子で3人の子供を育て、ながら美容を極めてるなんて★ 家事しながらストレッチしたり、車を運転しながら顔の体操したり、スキマ時間も美容のモチ!

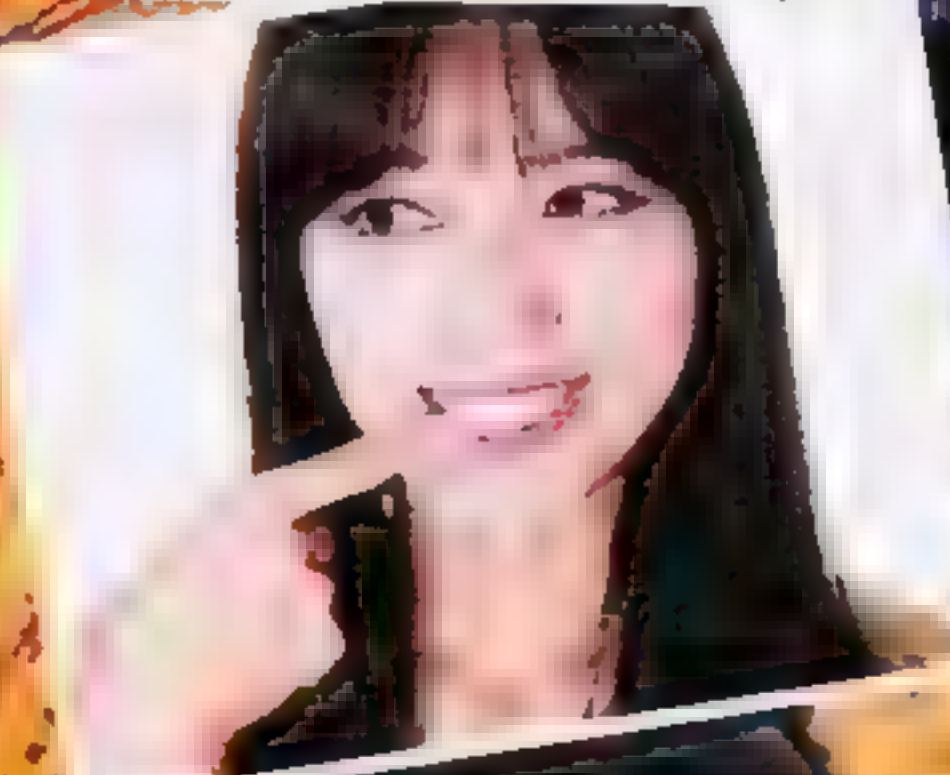
ニット¥5,990/GY
DA 渋谷109店 デ
ニム¥12,500/rien
da (パロックジャパ
ンリミテッド) イヤ
リング¥1,800/Os
ori (お世話や)

プチプラコスメを駆使して
ながら美容を極める!

Dentalcare

A.キシリトールのオーラテクト
ガム。健康な歯ぐきのために、
普段から噛むようにしてるよ♡
B.アットコスメで高評価のアバ
ガードプレミアム★ 前より歯が
白くなった気がする♡

歯ぐきも老化するから
毎晩指でマッサージ♡



次回のホワイトニングまで
丁寧なケアを心がけてる♡



ルレルンのフェイスマスク。
Aさんに言われて毎晩使ってる♡



目元のシワはバイオイルが
最高に効果的です♡

Haircare

ツヤ強化のスタイリング剤で
ママ受けのいいサラストに



偽物っぽい完璧さより
キレイに年齢を重ねる
ナチュラル美が理想

1984年3月10日生まれ、既婚・息子1人・娘2人、滋賀県在住 Q.3年前を振り返って、当時どんな自分だった? A.3人のママになったばかりで、よく頑張ってた(笑) Q.最近、腹が立ったこと A.旦那が買った宝くじを勝手に見たら怒られた Q.秘かな楽しみは? A.子供に隠れておいしいお菓子を食べる Q.いま恋してますか? A.Yes. 竹内涼真に♡ Q.最近何で笑った? A.「このハゲー! 違うだろー!」 Q.出身地は? A.滋賀県 Q.インスタID/kko_t

ニット ¥5,500 / LIP
SERVICE チョーカ
ー ¥2,000 / Delyle N
OIR 渋谷109店

光を放ち、弾むような
ハリを感じる肌を目指す



ピーリングでくすみをオフ！
透明感と血色を取り戻す

Skincare



A. ピンシャーのスキ
ンクリアジェル。
角質が取れて化粧
水がグングン吸収
される肌に。 B.
ナチュラル サボン
4in1Plusは、自然
由来の成分ででき
たクレンジング。
メイクがキレイに
落ちて乾燥知らず。

Haircare

根元が重たくならない
軽めの仕上がりをチョイス



A. 洗い流さないトリ
ートメントは、ミルボン
のディーセス エスト
クアルSO。しっとり
するのに、軽くてサラ
サラ。 B, C. ラックス
プレミアムボタニフ
ィーク ダメージリベ
アシャンプー&トリ
ートメント。細毛でクセ
が強い髪質なのに、ス
ルンとまとまる♡

1983年12月1日生まれ、独身・子供なし、東京都在住 Q. 今年もあと3カ月、
年内にやっておきたいことは？ A. ハーブピーリングで肌を再生させる、親
知らずを抜く Q. 最近好きな芸能人は？ A. アンジェラベイベーさん Q. 今
一番食べたいものは？ A. 中本の激辛ラーメン。辛いもの大好き♡ Q. 実は
○○○が得意です！ みたいな隠れた特技は？ A. 釣り。特技っていうかけっ
こう好き♡ Q. 出身地は？ A. 北海道 Q. インスタID/misakiairi

世間の目は気になるけど、縛られず自由に生きたい

30歳をすぎると周りは既婚者やママばかり。世間の目や出産年齢のリミッ
トは気になるし、独身でいることが目立つようになったけど、ムリして結婚
しなくてもいいじゃない？ 今の自分には自由に海外行ったり、新しいコス
メや美容施術を楽しみながら過ごすほうがしっくりくる。友だちと遊ぶ
ときも、美容スポットが中心。特にマナスパのクリームバスは、頭のコリ
がほぐれて全身癒されるから、もう常連。ハーブピーリングでキレイに
なった肌をキープできるよう、朝晩のホームケアも欠かさないよ！

笑 33歳

カラコン
アドバイザー

外から
肌も髪も、
与えただけじゃなく
育てる
元々の力を
大切に
気をついた

Dentakure

八重歯がイヤでセラミックに
笑うのが好きになった♡

ルシェロの歯磨
きペースト。ホウ
ワイトは、粒子が
細かいからセラ
ミックにも安心
して使える。

専属モデル

宇川沙世

九州と東京の2拠点生活で子育てと体づくりに奮闘中♥

ここ半年くらい、九州と東京を行ったりきたり。1カ月を半分ずつ過ごすからハードだけど、東京ではジムで本格的に体づくり★ VRとフィットネスが合体したイカロスってマシンがすごいのだ。VR映像は感動モノだし、全身の筋肉を酷使してるのがわかるからオススメだよ！ほかにサブリや自炊、ゆがみ矯正も続けて、多方面からアンチエイジングを継続中。九州にいるときは子供と自然の中で遊びまわってるよ！地元は自然が身近にあって、東京ではできないことを経験させてあげるのにぴったり★

34歳

ニット¥4,900/DaTuRa 渋谷109店 ピアス¥2,250/rienda (パロックジャパン リミテッド)

自分メンテに 終わりはない！ 現状に満足したら そこが老化の始まり

Skincare

化粧水にクリームを
混ぜて保湿力をUP★

肌への負担を
考え直して
ナチュラル
コスメに移行中

Dentalcare

スキンケアと同じように
歯磨き粉も
目的に合わせて◎

アロナール&エルメックスは、朝と夜で使い分けるドイツの歯磨き粉★ブルーは虫歯の予防に、オレンジは歯ぐきの健康にイイ！沙世は朝にオレンジ、夜にブルーを使ってるよ！



出産で髪質が
変わったから
潤い補給に
余念がない！

Haircare

A.ジョンマスターのMMモイスチャライザーと、B.R&Aハイドレイティングトーンミスト。化粧水にクリームを混ぜて顔にのばしたら、再度クリームを重ねるの。安心して使えるのが◎。

頭皮用マシンの「セブ
リフト」で自宅ヘッドスパ



A.モロカンオイルはウェットヘアのスタイリングにも使える☆ B.エルジュエダのエマルジョン。スタイリング時の軽い仕上がりが好き。 C.ザ・ゼロのプライマリープレシャンプーは、汚れや残ったシリコンを洗い落として髪をリセット。スプレーやスタイリング剤を毎日使う人にオススメ。



1983年5月23日生まれ、独身・息子1人、東京都在住。 Q.3年前を振り返って、当時とはどんな自分だった？ A.ママになりたて！ Q.3年後、どんな自分になっていた？ A.今よりパワフルなママ！ PTAとかしてたらウケるよね(笑) Q.いま一番食べたいもの A.お母さんが作る唐揚げと豚骨ラーメン Q.最近好きな芸能人 A.竹内涼真 Q.小さい頃のあだ名は？ A.ちゃーこ Q.出身地は？ A.福岡県 Q.インスタID/sayo_hayakawa

Skincare

使えるものが限られる肌だから
食事とサプリメントが最大のケア



A.海外でも流行ってるコンブチャマナ。昆布茶みたいな名前だけど発酵ドリンクだよ。スーパーフードとビタミンがいっぱい入っていて元気になる！ B.ハイチオールCはシミ対策。C.DHCのマルチビタミンは食事では足りないビタミン補充に。寝る前に飲んで☆

D.エンvironは敏感肌でも使えるスキンケアブランド。この日焼け止めなら安心して顔に使える。E.ファムズベビーのスキンフォーム。赤ちゃん用の皮膚保護フォームで私は顔の保湿に。F.ボディケアには海外でしか買えないQ10入りニベアのボディローションを。



ある日の食卓。とにかく野菜を多く、飽きずにおいしく食べられるようお料理してるよ！

Dentalcare



A.ダイソーの70本入りフロス。食後に使いたいから常に持ち歩き♥ B.デンタルフロスは家で歯磨きした後に。普通の歯ブラシだと磨ききれない箇所をこれでフォローするよ。

食後は必ずフロスを使用
歯間汚れと口臭を防ぐ

加齢美 専属モデル
32歳
敏感肌だって
潤いは手に入る。
最大のスキンケアは
食事から

Haircare

余計なダメージを
与えないよう
日中も保護して
潤いを保つ



日焼け止めを外出前に髪へ塗り、その上からヘアオイルを塗る。その由来成分だから敏感肌の人も使える。

2WAYカーディガン ¥5,490/RESEXX
Y 渋谷109店 デニムパンツ ¥7,900/DaTuRa 渋谷109店
その他/モデル私物

自分の体質に合った美容は“普通の生活”を送ることだった

敏感肌だし蕁麻疹体質。赤ちゃんでも使えるスキンケア製品が必須なんだけど、そんなことよりも肌が潤う、地味ながらも最高の美容法に気づいた。それは早寝早起きと食生活の安定。結婚して規則正しい生活になったし、自炊が増えて野菜中心の食事に。以来、一定した肌の潤いを保ててる。美容液を塗る代わりにサプリメント類を足して免疫力を高める努力も。女優の仕事も再始動。映像や舞台だと肌の粗を隠せない。今までは気づけなかったこの美容法を楽しんでやっていきたいな♥

1995年2月26日生まれ、既婚・子供なし、東京都在住
Q.出身地は？ A.千葉県 Q.最近うれしかったことは？ A.女優の仕事を再スタートできた Q.最近自分の中で変わったことは？ A.昔よりも力まずに仕事ができるようになった Q.この夏の思い出 A.昔からの仲間たちと旅行&BBQ Q.マイファッションルールは？ A.オーバートップス×スキニー×ヒール Q.意外に思われる一面 A.ママな炊事洗濯 Q.インスタID/kagami_saki

ニット¥4,900、ピアス¥1,900/ともにDelyle NOIR 渋谷109店 デニム¥7,900/DaTuRa 渋谷109店

乾燥肌には保湿だけじゃない！
体内環境がモノをいう♪

肌のためにサプリが欠かせないんだけど、流行りにのって乳酸菌をプラスしました☆『スリムアップのスリム菌』を飲み始めたら、腸内環境が整って調子が良くなってきた♡ 仕事面では、自分のアクセサリーブランド『pink♡tiny』の大人化を計画中☆ 立ち上げて3年目を迎えて、もっと幅広い世代の人に身につけてもらいたいと思うようになったんだ★ 毎日のテイストは変えずに、シンプルなデザインを意識したり、上質な雰囲気のパクアイテムを増やしたりしてるところ♪ 忙しいのは好きじゃないけど、楽しいから頑張ってる☆

美容室経営&アクセサリーデザイナー

太、城あ、29歳、
漢方を取り入れた
腸内環境を整えたり
内側から美を底上げ

Dentalcare

A.ポリリンクューブ 速攻美白は、とっておきの日に大活躍☆ 本当に速攻で白くなる！ B.オーラツのプレミアム ステインクリアは、歯がツルツルになる。味も好み♡ C.ホームホワイトニングは撮影前や黄ばみが気になるときに、2時間くらいかけてやってる♪



デイリーケアから緊急ケア
まで3種類を使い分け

Skinscare

A.ドゥーラ・メールのリバイタライジングマスクは、朝マッサージをしながら塗ると、キメ細かい肌に。B.メイクしたくない日には、シュウウエムラのUVアンダーベーススモース。コレひとつで肌のアラをカバーできて、UVケアも。 C.フラセラのシルキーフォーム。美容成分配合の泡洗顔で、美肌になる☆ D.シートマスクはデイリーケアの必需品！



保湿を最優先に
考えて内から弾む
もっちり肌に♡



E.トマトジュースは、美肌効果のあるリコピン摂取のために欠かせない☆ F.ヘルスエイドのマルチビタミン&ミネラルで肌のハリをUP。 G.ボンサージは、本当は誰にも教えない神サプリ。乾燥肌に超絶効くよ☆ 横浜中華街で購入。 F.ヘルスエイドのヒアルロン酸もお気に入り。寝る前に飲むと、翌朝、肌が潤ってるの！ これも乾燥肌の救世主♡

Haircare



丁寧なブローとブラッシングで
ハリツヤ髪をコツコツ育てる！

A.ノビーのドライヤーは業務用だから風量がすごい！ 軽いし、乾きが早くて髪も傷みにくいよ☆ B.タングルティーザーで髪をとかすとサラサラに☆頭皮マッサージにも効果的♪ C.ナカノのグラマラスカール ハードは、コテで巻く前になじませると、巻き髪が長持ちするよ☆ D.ケラスターゼのユイルスプリムで、しっとりツヤ髪に♪ E.ポニーテール ヘアバックは韓国で発見！ 洗い流さないタイプのヘアトリートメントで、毛先を集中ケア♡



1987年12月7日生まれ、既婚・子供なし、東京都在住 Q.3年後、どんな自分になりたい？ A.子供が欲しい。いつでもいっしょに環境をつくらなきゃって思ってる Q.今年もあと3カ月、年内にやっておきたいことは？ A.断捨離 Q.最近好きな芸能人 A.山崎育三郎 Q.実は○○○が得意です！みたいな隠れた特技は？ A.記憶力 Q.最近なにで笑った？ A.甥っ子のおもしろ動画 Q.出身地は？ A.千葉県 Q.インスタID/ai_ohshiro

Skincare

肌を活性化する
菅貞子シリーズで
ノーファンデを貫く



A,B,D,E,F,G.すべて菅貞子の基礎化粧品。無添加で自然由来の成分を採っているからとにかく低刺激だし、肌のターンオーバーを正常に保ってキレイだよ。ベースメイクはAのBBクリーム、BのUVクリームの2つで完結。どうしても隠したいニキビができたときはボビイブラウブのコンシーパー スキン セラム フォンデーションをスポットで使用。ほぼ潤い成分でできてるファンデ。これだけは安心して使える逸品♡

Dentalcare



歯磨き粉
2種づかいで
ナチュラルな
白い歯に♡

A.着色が気になったときはマウスピースでホームホワイトニングしてるよ！これは専用ジェル。B.歯ブラシは通っている歯医者、コスモルソ表参道のもの。形状がとにかくよくて磨きやすい！ C.D.歯磨き粉はDのアバガードで全体をお掃除してからCのホワイトニング用supersmileで仕上げ。Cはとにかく白くなる。ドンキで買えるよ！

Haircare



ブリーチしてるから
ムラシャンと
ヘアビューザーでケア



コテを表面にすべらせる
だけでもサラサラになる

ヘアビューザーのドライヤーとコテを使うようになってからブリーチした私の髪が生まれ変わったように♡ A.風を顔に当てると小顔効果もあって、髪を乾かす時間が楽しくなった！もちろん髪も元気になる♡ B.ROLLENのグレージュシャンプーは色落ちがすごいときの応急処置用。乾いた髪に塗って10分置いてから洗い流すといい感じに色が入る！ C.D.ISMのシャンプーはブリーチした髪にもやさしい香りもいい♡

少しのストレスで荒れる肌と髪。
プラス要素のある専門アイテムが
欠かせない

あー、みん
ライフスタイリスト

粗を隠すのをやめて素肌が
蘇る方法でノーファンデに

姉妹自撮り2回分のあーみんです。大阪から東京へ出てきて3年目の今でも、こっちは水が合わない肌で常に過敏。メイクで隠そうとすればするほどもっと荒れて負のスパイラル。思い切ってファンデとお粉をやめて、BBクリームのみをベースメイクとして使用、すっぴん風の肌作りに切り替えました。使うアイテムもピーリング効果がある本格派のものにして24時間いつでもケアしている状態に。前号で掲載してもらった通りトレーニングも私の美容法のひとつ。この相乗効果で、元より元気な肌になるよう日々奮闘中です♡

カーディガン¥6,300
O/LIP SERVICE
デニムパンツ¥7,900/DaTuRa 渋谷
109店 インナー/
スタイリスト私物
ピアス/モデル私物

7月6日生まれ、独身・子供なし、東京都在住。 Q.出身地は？ A.和歌山県
Q.前職は？ A.大阪でアパレルのショップスタッフ Q.東京に出てきた理由
A.モデルになりたいと、本当にかばんひとつで来た Q.姉agehaに出るようになったきっかけ A.インスタから編集長に声をかけられて Q.毎日の日課は？ A.筋トレ Q.大切にしていること A.インスタやブログにいいね！やコメントをくれるみんなのこと Q.インスタID/xxaiminxx

32歳

専属モデル

山本 恵

Skincare

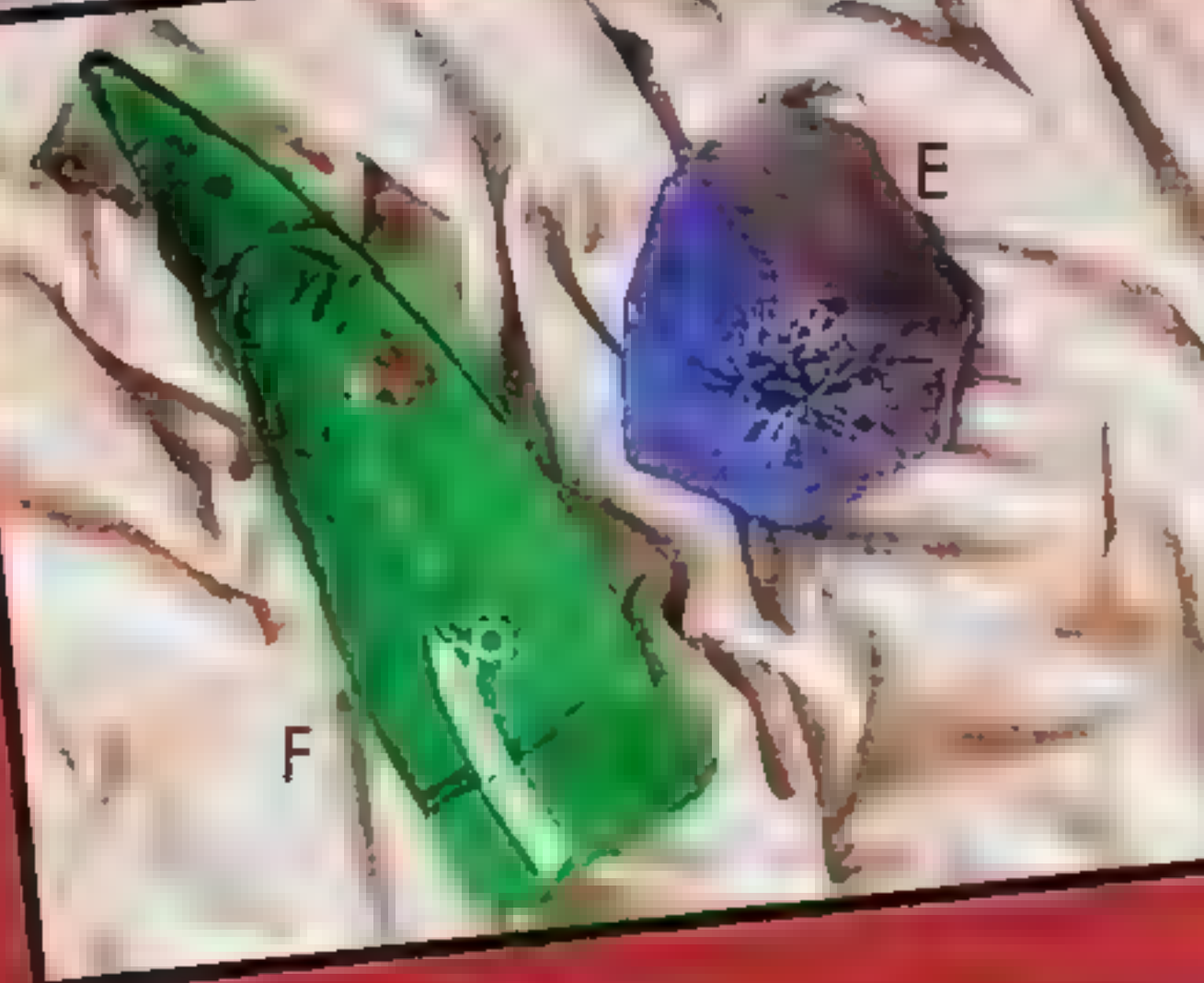
クレンジングもボディウォッシュも保湿しながら、がマスト♡

A. バナソニックのスチーマーで蒸気を当ててからB. ジュリークのスキんクレンザーでメイクオフ。Aをやっておくとゴシゴシせずメイクを落として肌へのダメージが少ないのだ



バック系は韓国でまとめ買い。C. GOBUDI G OUNのバックは羊のプラセンタを使った珍しさ。超潤う！ D. ホリカホリカのピーリングジェルはぐでたまコラボ。角質ケア用に。

E. SOAP ROCK Sの石鹸はハワイで購入。NYで流行ってるんたって。とにかく香りがいいし洗い上がりもしっとり。F. ホリカホリカのアロエジェルは全身保湿用。見た目がかわいいでしょ



Haircare

朝晩のブラッシングで頭皮と顔の血流を促し乾燥予防

気持ちのいい頭皮を叩いてマッサージ

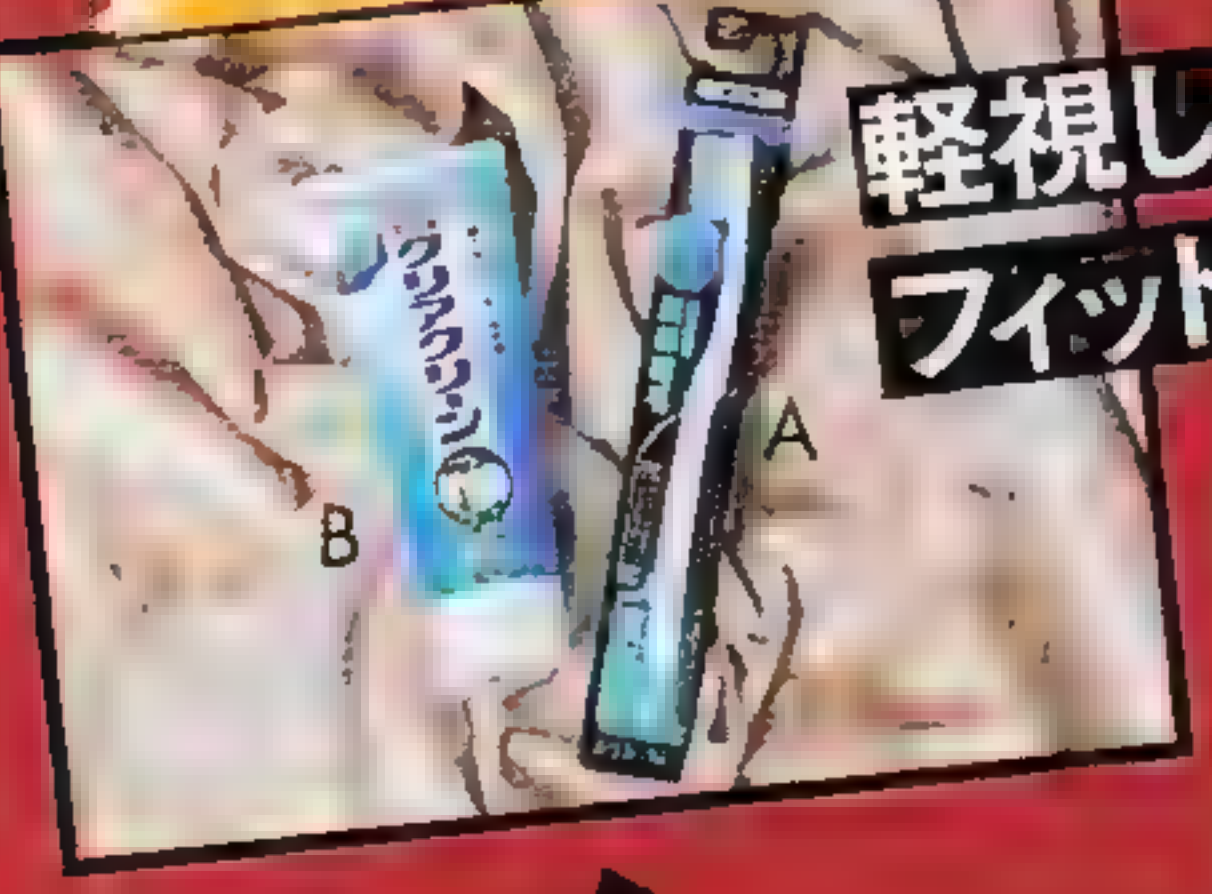


私のヘアケアはC. アナスイのヘアブラシありき。とかすだけでサラサラになるし頭皮を叩いて刺激すると頭のくすみ対策にも。A. ケラスターゼのオイルはカラーケアできるRFシリーズを受用。塗ってからブラッシングすると全体がツヤツヤ！ B. ヴィクシーのプレグランスミストは香りつけ用。



Dentalcare

軽視しがちな歯ブラシもフィットするものだと歯が輝く



薬局のお手頃アイテムだって優秀！ A. ライオンのシステムハブラシは歯にフィットしやすい。4列タイプが面積広く磨けて好き。 B. クリアグリーンは磨いた後歯がツヤツヤとするよ。

身心ともに乾燥は大敵。視覚で楽しむ保湿グッズと旅が大事

旅の思い出に浸りながらメンテナンスするって楽しい

暇だと精神的に病む、美容にも良くない！ ということで毎日なにかしら予定を入れて充実した日々を過ごしてるよ。改めて旅行も楽しくて、暇さえあれば海外へ☆ 現地でもしか買えないコスメを買っては試すのが好き。海外の化粧品は見た目がかわいから使うのが楽しみになるんだ。美容の時間をめんどくさいと思わなくなるから、それって良かった。どうしても美容の時間を好きになれるか追求するって大事だと思うんだ。私は旅と美容がセットになったのが良かった。お陰で粉ふきしがちな乾燥肌とも今では無縁だよ。

1985年4月21日生まれ、独身・子供なし・東京都在住。 Q. 出身地は？ A. 大阪府 Q. 最近ハマってること A. 映画が好きだから映画の感想ノートを作っていてそれを書いたり読み返したりすること Q. 残り3カ月の今年の予定 A. 家族をハワイ旅行に連れて行く Q. 好きなキャラクター A. ミニオン Q. 最近不安に思ってること A. ある日突然ヒグマが襲ってきたらどうしようか Q. 姉agehaで好きな企画 A. たかこの部屋 Q. インスタID/kanaoxy_0421

ニット ¥6,990 / GYDA 渋谷109店

25歳 専属モデル 根本 舞生



Haircare

Dentalcare

ホームケアをベースに
月1~2はサロンでケア♡

薬用パールホワイト
+ ProEXプラスは
痛くないし、ホワイ
トニングに通う
より安いぞ

セラミックにも
使えるセルフ
ホワイトニング♪

家での頭皮マッサージは
前から後ろに、下から上に

自宅ケアはケラス
ターゼのリフレク
ションシリーズの
ヘアオイル。しっ
とりツヤツヤ

自分の肌や髪に触れるものだから
成分を調べて納得のいくものを使う

美容点滴やピーリングを
プラスして美肌を底上げ

ニット ¥5,990 / GY
DA 渋谷109店 デ
ニム ¥7,900 / DaT
uRa 渋谷109店 ビ
アス ¥1,900 / Dely
le NOIR 渋谷109店

ただ塗る、摂るだけでなく、
成分について勉強してる

使ってるコスメに含まれる成分
がどんなふうに効果を発揮する
のか、調べてまとめているの
肌トラブルが起きたときも対処
しやすいし、効果がアップする
気がする。あと最近、ハンド
メイドでアクセサリーづくりを
始めたんだ！ なかなか欲しい
ピアスに出会えなくて、もうつ
くっちゃおうって思って。売って
るピアスを解体してつくり方を
研究して、貴和製作所で買った
パーツを自分好みに並べたり、
インスタにのせたら、想像以上
に反響があってすごうれしか
った！ いつか販売できるくら
い、うまくなりたいな

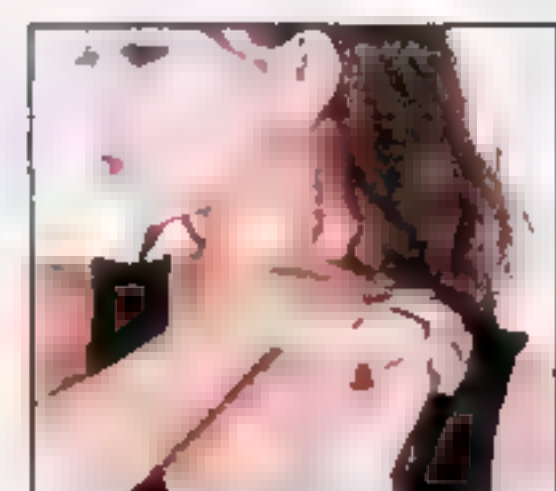


A. ビタミンサブリはNEW
エバレスシュB26。他のビ
タミンサブリより、ビタミン
の含有量が多いから、
お気に入り♪ B. フラコ
ラのプラセンタリッチロー
ションとC. エッセンスオイ
ル美容液は、大事な日の
前夜に使う、とっておきの
アイテム。Dの後に使うと、
翌日の肌はもう絶好調♪
D. フラコラのプラセンタ
エキス原液は、ガサガサした
肌をモチモチ肌に変えてく
れる救世主♡

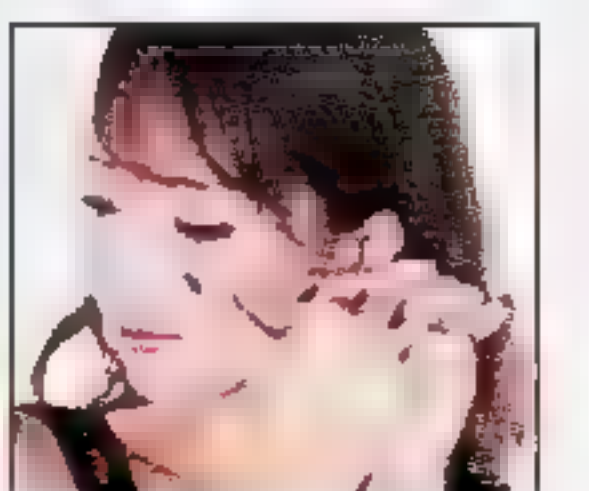
D. ホリカホリカのスー
ジングジェル。アロエ
エキ스가99%も入っ
て高保湿なのに680
円！ E. 韓国コスメ
DABOのゴールドエッ
センスは、化粧水と
乳液の間に。メイク
のノリが見えるし、金
箔入りって贅沢♡
F. メディプラスのゲル
は、冬でもつっぱり知
らずの保湿力★



美肌を作る血流マッサージ



耳後ろから首筋を
通って鎖骨へ流し、
最終的には脇の下
へ。ハリツヤがあ
ップするよ！



親指の腹で、内側
から外側に向けて
押し流す。フェイス
ラインは耳まで引
き上げる★

1992年2月24生まれ、独身・子供なし、東京都在住
Q. 3年前を振り返って、当時はどんな自分だった？ A. 金
髪ギャルでツンケンしてた Q. 最近好きな芸能人 A. 櫻
坂46 Q. 実は○○○が得意です！ みたいな隠れた特技は？
A. ハーブが弾ける Q. 鉄板のおもしろ話は？ A. 小学生の
とき、ザリガニの赤ちゃんを茹でた Q. いま恋してますか？
A. Yes Q. 最近何で笑った？ A. 友だちと即興でラップご
っこ Q. 出身地は？ A. 東京都 Q. インスタID/yayoi_n

Haircare

頭皮をしっかりと洗って
毛先はきちんと乾かす★



頭皮もケアして
イキイキとした髪に！

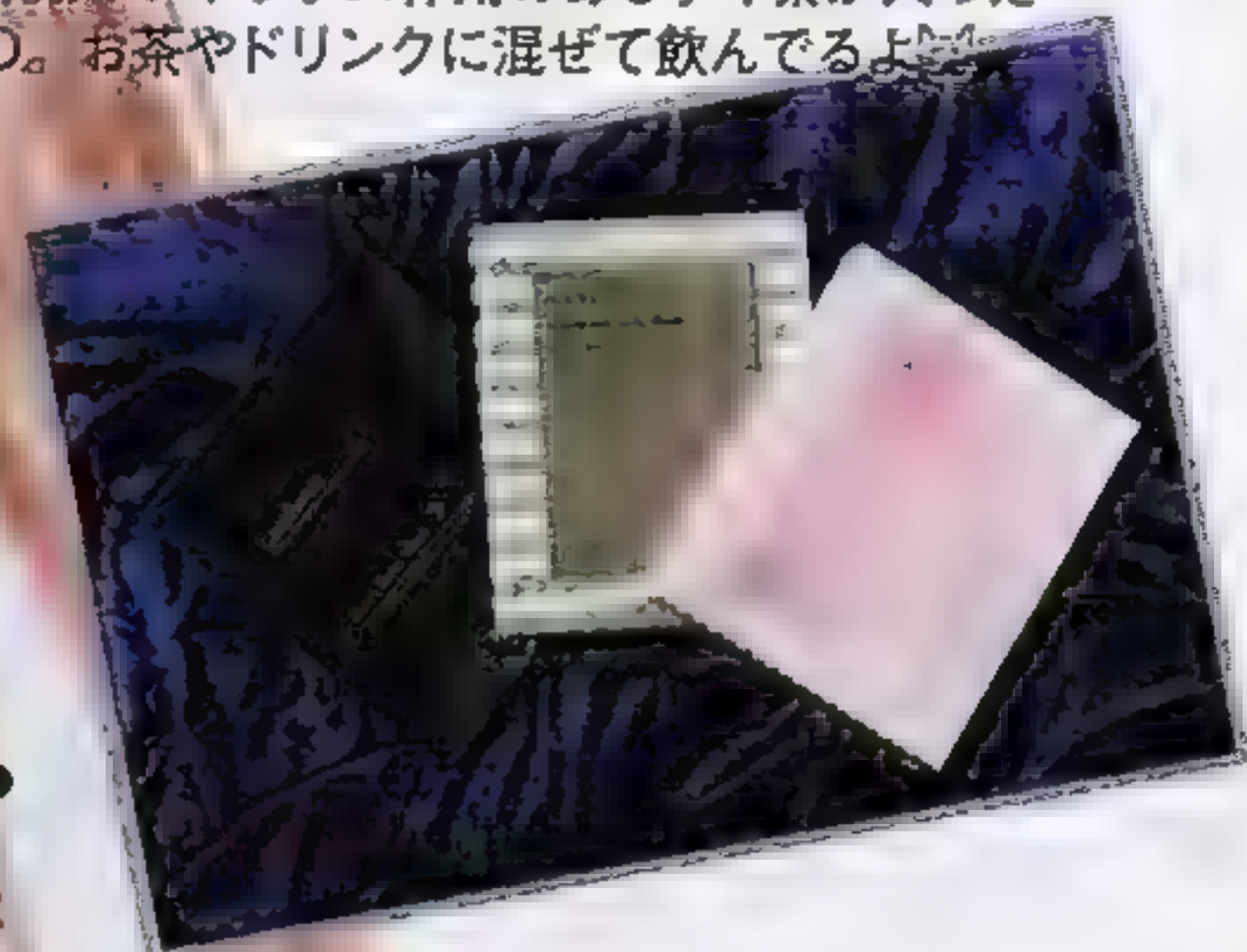
A. プラージュ クリアシャンプーは頭皮がスリキリするから、ジルスチュアートのヘアミストは、オイル配合でリッチなツヤが出るよ！
C. シェアードランのマルチバタールは洗い流さないトリートメント。形状記憶効果があって、寝グセがつきにくなかった。

Skincare

サビない体づくりに
酵素やケイ素を摂取☆



A, B. ヒルドイド ローションとソフト軟膏は、ネットの評判が良くて愛用中。でも日焼けしやすくなるみたいだから、使うのは夜だけ★
C. ヨギニード100は、ホットヨガスタジオLAVAで、野菜や海藻、果物など100の栄養素が入った酵素ドリンク。
D. ウモ メディカルKは、抗酸化作用やデトックス作用のあるケイ素が入ったもの。お茶やドリンクに混ぜて飲んでるよ。



ハンスキンのシートマスクは、ルミナスシリーズがお気に入り☆ プルプルでジェル状シートが心地良く、美容成分たっぷりのをダイレクトに感じるよ。冷蔵庫で冷やしておいて、お風呂上がりやメイク前に使ってる♪ 毎日使うから、韓国で箱買いするのが定番☆

美意識だけは一級品！
ヨガ&酵素&家トレして
若者に負けない体に♡

ヨガインストラクター

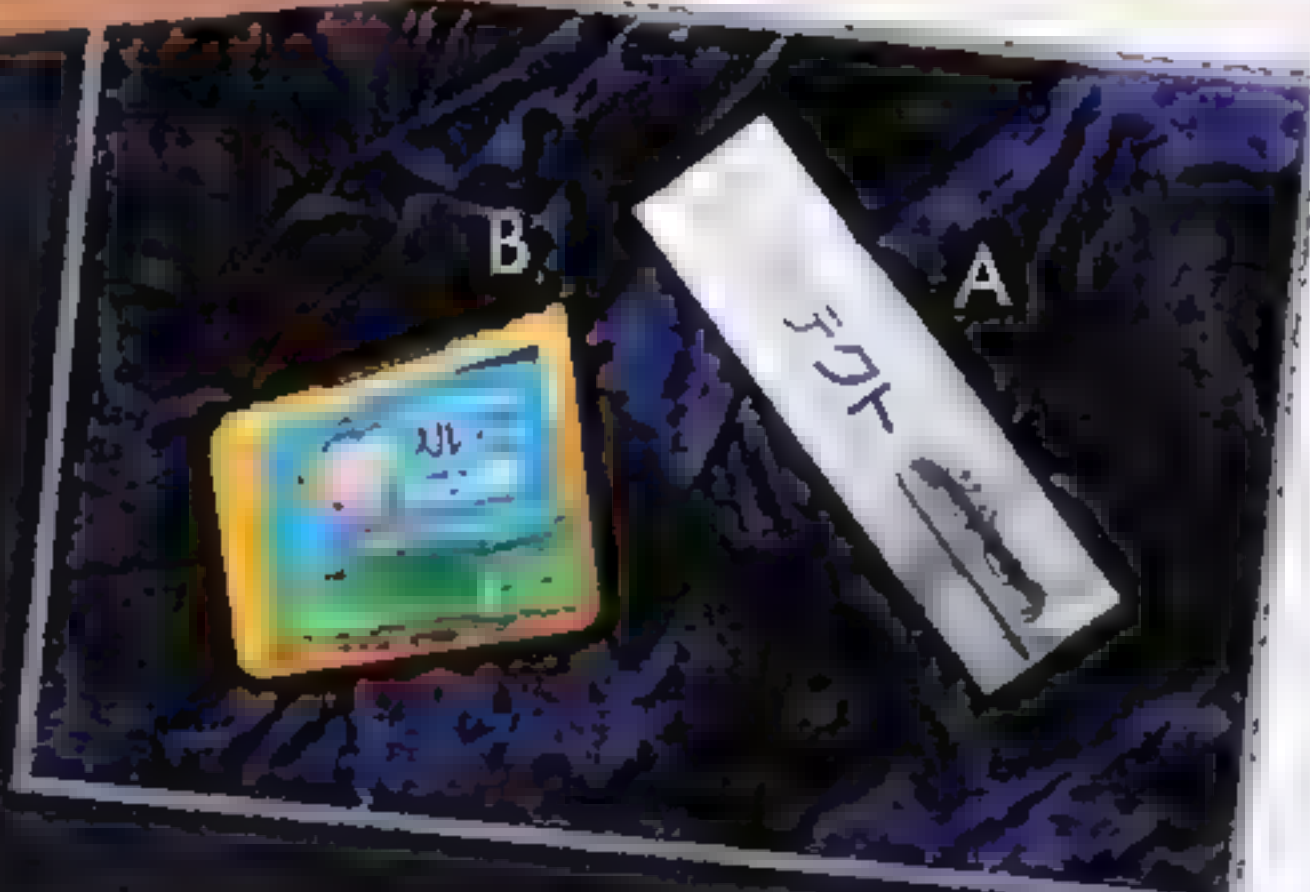
愛咲菜々子

27歳

パソコンでブラインドタッチが
できるようになりたい (笑)

彼の仕事を手伝うようになって、パソコンを使う機会が増えました。難しいことは頭まわでないんだけど、パソコンにうといからアタフタ(笑)。ブラインドタッチできるようになる日はくるのかな？ 気分転換になればと思って、料理教室に通う予定です。料理やお菓子づくりが今から楽しみです。美容面では、30歳が近づいてきて一筋縄ではいかない肌の変化を実感中★ 体内からのメンテナンスも大事なんであって知って、アンチエイジングできるサプリを試してます。

Dentalcare

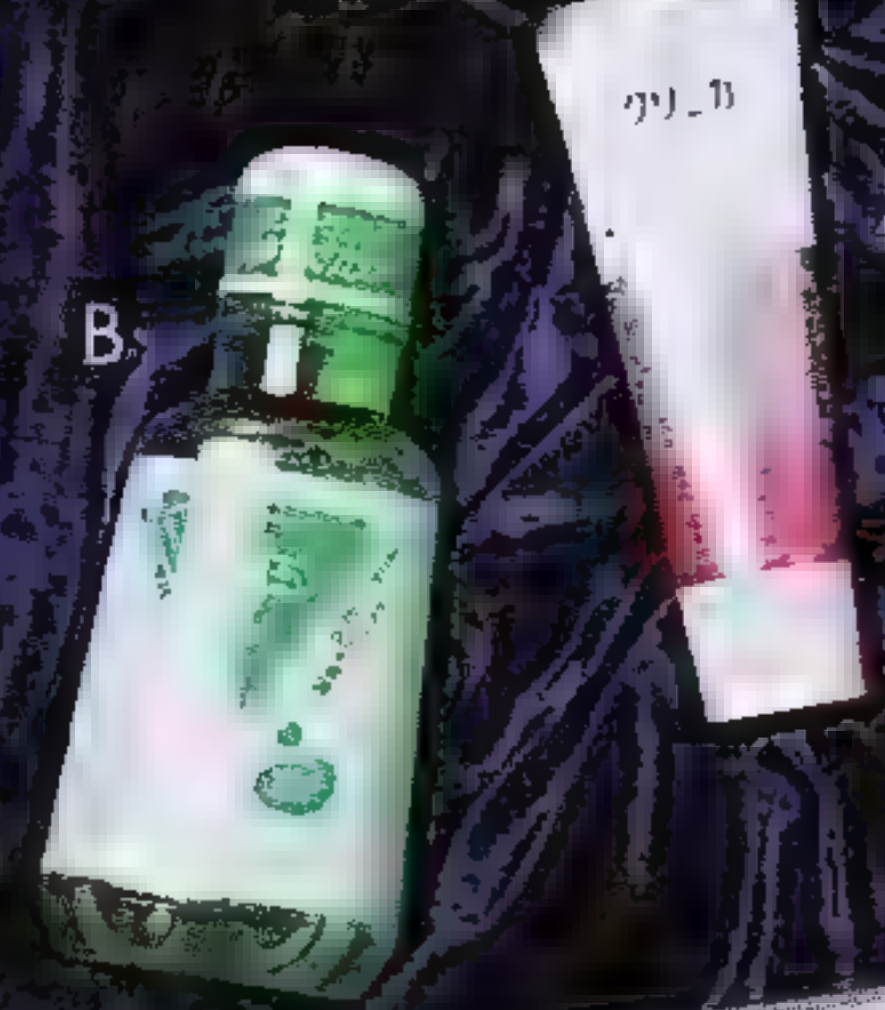


1989年11月7日生まれ、婚約中・子供なし、東京都在住
Q. 今年の夏の思い出 A. 宮古島と沖縄本島に行った Q. 最近、一番腹が立ったこと A. 飼っている猫が弱～いネコパンチをするようになった Q. 秘かな楽しみは？ A. セブンにしか売ってない中本の豆腐スープに山椒を入れて食べる Q. 実は○○が得意です！みたいな隠れた特技は？ A. Ayuっぽくカラオケでビブラートを付けられる Q. 出身地は？ A. 茨城県 Q. インスタID/aisakinanako703

A. シュミテクトのやさしくホワイトニングは、セラミックにする前に愛用してた。自然な白さになるよ。 B. 小林製薬の入りやすい糸ようじは、歯間にスルッが入るから痛くない。

Dentalcare

食後のマウスウォッシュで
汚れがつくのを予防



A.クリニカのエナメルバニールは、歯垢やステインを除去してくれる。フロロニラルな味も好き。B.デンタルウォッシュを使う。中がスリッパペーパーミント味が爽やか。

ニット ¥5,490/RESEX
XY 渋谷109店 チョーカ
ー ¥1,300/Osewaya (お
世話や) その他/モデ
ル私物

Haircare

ブリーチして増えた
切れ毛を徹底的にケア♥



パサつきが気になる度にこまめにつけてるよ

A.ディオールのジャドルヘアミストは、香りはもちろん、乾燥からも守ってくれる。B.ケラスターゼクリスタリストシリーズのセラムクリスタル。ベタつかずにサラサラ美髪に♪

40歳

ダンサー

Angel

メイクもヘアカラーも
まだまだ冒険したいから
土台を美しく!

年齢に縛られず、新しいことにチャレンジ!

40歳はこうあるべき! って固定概念を捨てれば、美容もプライベートも充実すると思う。肌質が変わればそれまで愛用してたコスメも合わなくなるし、値段やブランド関係なく、そのときにしっくりくるものを使えばいいじゃん。前はハイブランドコスメをライン使いしてたけど、今は雪肌粋がぴったり。プライベートでは、占いの学校に通い始めたよ! いくつか種類がある中で、タロット占いを勉強中★ マスターしたらしばらく趣味で続けて、老後の仕事にできればいいな。何かを始めるのに、遅すぎることはないはず。

1977年7月29日生まれ、独身・息子1人、東京都在住
Q.3年前を振り返って、当時はどんな自分だった? A.毎日ダンスして今より頑張ってた気がする。Q.3年後、どんな自分になりたい? A.ダンス以外の仕事をして、幅を広げてたい。Q.最近、一番うれしかったことは? A.子供が自転車に乗れた。Q.最近、何で笑った? A.子供が変なものまねするようになって、それで爆笑してる。Q.出身地は? A.東京都。Q.インスタID/angel_partyon

Skincare

ターンオーバーを促して
ファンデのノリも好調♪



A.雪肌粋の美白乳液と、B.薬用化粧水。化粧水を3回くらい繰り返して、頬が手のひらにくっつき始めたのを感じてから乳液を重ねてる。C.雪肌粋のホワイト洗顔クリームは、モコモコになるまで泡立てるのがマイルール。顔全体に広げて泡バックをしてから洗顔するよ♥

ファー袖ニット ¥7,300 /
LIP SERVICE デニムパ
ンツ ¥7,900 / DaTuRa 渋谷109店 ピアス ¥1,500 / Delyle NOIR 渋谷109店

32歳 木村 有

広島看護学生

いつでもどこでもセルフ マッサージュで常に明るく 元気な顔作りを

Dentalcare
液体歯みがきで口内の雑菌を
退治、口臭と虫歯を予防



固形より液体の
ほうが口全体の
洗浄になる！
薬用オーラクリ
スターゼロは後
味すっきり。

Haircare
マッサージュとヘアオイルで
縮れ毛や乾燥対策



髪保湿に SA
BON のヘアセ
ラムを。多めに
つけるとウェッ
トヘア風の質感
にもなるよ

保湿ついでに髪の生え際や
こめかみを押してむくみ予防

自分はどんな美容法が好きか
それを知るのも美容のうち

熱しやすく冷めやすい性格。いいと思う美容法ができておらず飽きて、ストレスになって、我慢してやっていると美容ケアが嫌になる。だから無理なくやるって決めた。それが昔から好きなマッサージュ。血行を促進させるからどんなケアより、くすみやむくみに効果的。暇なときにできて私に合ってる。美容以外でザームなのは車の免許を取ったこと。歳取ってから免許取るうとすると大変だと聞いてようやく。今はドライブする気満々なんだけど、数カ月後にはペーパードライバーになっちゃってるかもなあ。

外出先で目元が冴えない
ときは目の下を強く押す



基本めんどくさがり。ながら美容グッズが好き。E.スチームはメイクを落とす前、テレビ見ながら当ててる。F.クレンジングの重要性に気づく歳になった。ジュリークのクレンジングジェルはメイクオフしつつ洗浄能力も高い！ G.ハイチオールBクリアはこれひとつでニキビに効果てきめん☆ H. ACのラスティングキープスプレーはメイクの上から保湿できるミスト

Skincare
肌は全部繋がってる！
全身保湿で顔の美容に繋げる



体の肌が潤っていると顔の調子もいい気がする。A.Plumamoreのマッサージュクリーム。塗るだけで脂肪がやわらかくなるから肌がふわふわになるの！ B.Miss Diorのボディクリームは朝、香水代わりに塗る。夜まで潤ってるよ。C.ジュリークのボディケアローションはリラックス効果のあるラベンダーの香りをセレクト。夜寝る前に。D.NADINOLAの美白クリームは成分が強くアメリカ圏でしか買えないの。肌がすっごく白くなるよ！

1985年4月18生まれ、独身・子供なし、広島県在住
Q.最近頑張ってること A.お料理 Q.最近ハマってること A.断捨離。2年着なかった服は捨てる Q.最近の初体験は？ A.スキューバダイビング Q.この夏の思い出 A.カナ(杉山佳那恵)とTDS、USJ、ハワイへ行った Q.地元・広島の魅力は？ A.静か、良い意味で何もなし。ご飯がおいしい Q.秘かな悩み A.撮影に行くと忘れ物をして帰っちゃう Q.インスタID/aokirie0418

まなかが、31歳

北新地バー・
コモン オーナー

ニット¥4,500/nenda (パ
ロックジャパンリミテッド)
デニムスカート¥7,900/
DURAS チョーカー¥1,3
00/Osewaya (お世話や)

Skincare

肌の乾燥を防ぐために
四六時中、保湿命!

リブライセルは、
尿として流れず
体内に吸収され
るから、他のビ
タミンCサプリ
に比べ効果アリ。

男より一生モノの
セラミックを検討中♡



自宅でのホワイト
ニングケアはメガ
キュア★ 仕事柄、
口元はキレイにし
ておきたい♡



気合いを入れ直すために
髪を30cmカット★

一度の高級エステ
よりもこまめな
メンテが結果を
出してくれる

Haircare

ホームケアを続けることが
美髪への確実なステップ



炭酸シャンプーを使いながら
ガシガシ頭皮マッサージ

A.オーゾアのエイジングスパク
リアフォームを使うと、頭皮が柔
らかくなってリフトアップ効果も
ある♡ B.スティーブンソールのカ
ールミストは、熱から髪を守って
くれる♡ C.同シリーズのトリ
ートメント。睡眠中にこすれてな
くなる水分をしっかりキープ!

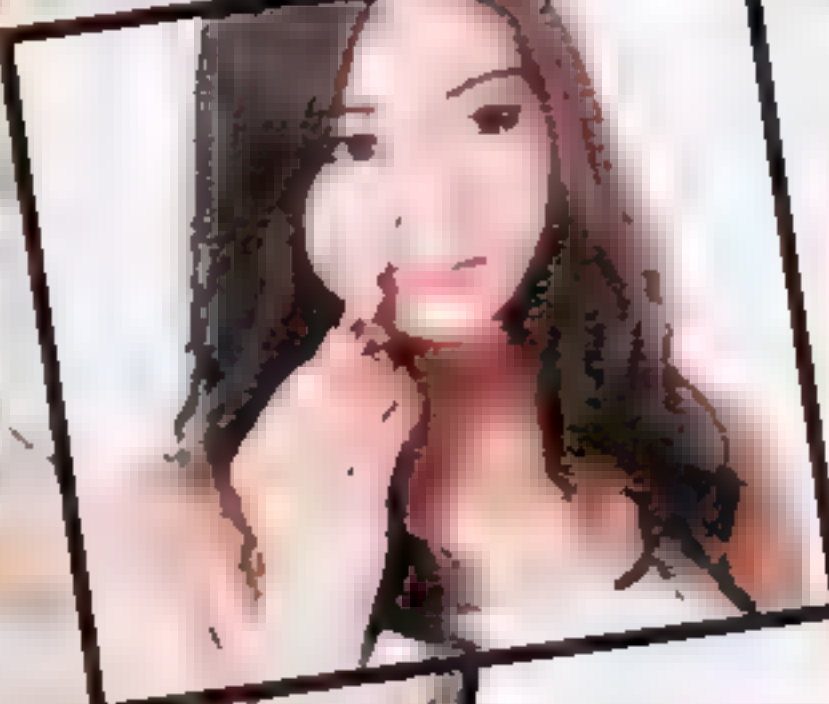


1986年6月9日生、独身・子供なし、
大阪府在住 Q.3年前を振り返って、
当時はどんな自分だった? A.野心家。
今はだいぶ現実が見えてきた Q.最
近、うれしかったこと A.姪っ子がな
つてくれた Q.今一番食べたいもの
A.生レバー Q.最近好きな芸能人
A.田中圭 Q.コンビニでつい買ってし
まうものは? A.龍角散のどあめ
Q.最近、なにで泣いた? A.ドラマ「過
保護のカホコ」のダイジェスト Q.出
身地は? A.大阪府 Q.インスタID/
manakanomannaka

Haircare

毛穴をキレイに
してからが本当の
美肌への第一歩！

イブサの毛穴専用コスメで
いちご鼻が改善してきた♡



A.ピタブリットCフェイスは、化粧水やクリームに混ぜて使う美容パウダー。クリア肌になる。 B,C.イブサのイブスキングアステップスは毛穴用。バームでマッサージしながら汚れをオフして、化粧水で引きしめるの。 D.ワンバイコーサーの薬用保湿美容液は、プレ化粧水として使用。乾燥が気にならなくなった。 E.エリクシールフレのバランスング バブルで毛穴洗浄。 F.エリクシールシュベリエルでちりめんじわやほうれい線のハリをアップ。

大好きな料理にまつわる新しい
キャリアをスタートさせたい♡

大学時代に栄養士の資格を取ったんだけど、卒業してすぐに結婚したから資格を活かせないまま30歳になっちゃって。今でも料理が好きだし、将来、フード関係の仕事に就きたくって色々準備を始めたところ。栄養学の本を改めて読み直したり、経営の本を手にとってみたり。視野を広げて、知識や教養を増やしてみよう。ちなみに私は、毎日7時間睡眠の7時起き。エステやクリニックにあまり行けない分、たっぷり寝てお肌のターンオーバーを促すようにしてるよ。良質な睡眠が美肌細胞をつくってくれる。

2WAYニットを着るなら
P SERVICE デリレノワール
00/Delyle NOIR 新宿店

Haircare

柔らかくて扱いやすい
素直な髪に近づく

A.エルジューダのエマルジョン+を使うと、翌朝の髪がバサついてないの！ B.ディズデモカのヘアクレンジングは、トリートメントがいらなくらいに髪がしっとりするよ♡

流シ河さち 30歳

栄養士&ネイル
アーティスト

美は1日にしてならず
早寝早起きと健康な
食事から根本から若返る

Dentalcare

地道でも、ケアを続けて
自然な白さの歯をキープ

ホームホワイトニングを始めたから、2トーンくらい白くなったかな。歯石取りもしてる。

1986年11月21生まれ、バツイチ独身・息子1人、群馬県在住 Q.3年前を振り返って、当時ってどんな自分だった？ A.子供をひとりで育てるためにがむしゃらに働いてた Q.今年もあと3カ月、年内にやっておきたいことは？ A.ホットヨガで体力づくり Q.いま一番食べたいもの A.チーズタッカルビ Q.鉄板のおもしろ話は？ A.子供が変態かも… Q.最近何で笑った？ A.子供の謎ダンス Q.出身地は？ A.群馬県 Q.インスタID/sacchin1121

載の荒 連木

タイトルのまだない(募集中)。

毎回テーマを決めてさやかがお話しする連載。
心の中を覗き見...♡

今回の
テーマ

ママ

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
MODEL&TEXT_Sayaka Araki EDIT_Haruka Noda
THANKS_AWABEES, 攝到掛

THANK YOU MOM, I LOVE YOU

「やっほー。毎年恒例、イビサに短期移住中の荒木です。例年よりも日数多くイビサにいられて嬉しいな。こっちのイベントで3回DJもできた。毎年自分がパワーアップしてることを実感できるのも、ここに来る楽しみのひとつかもしれない。

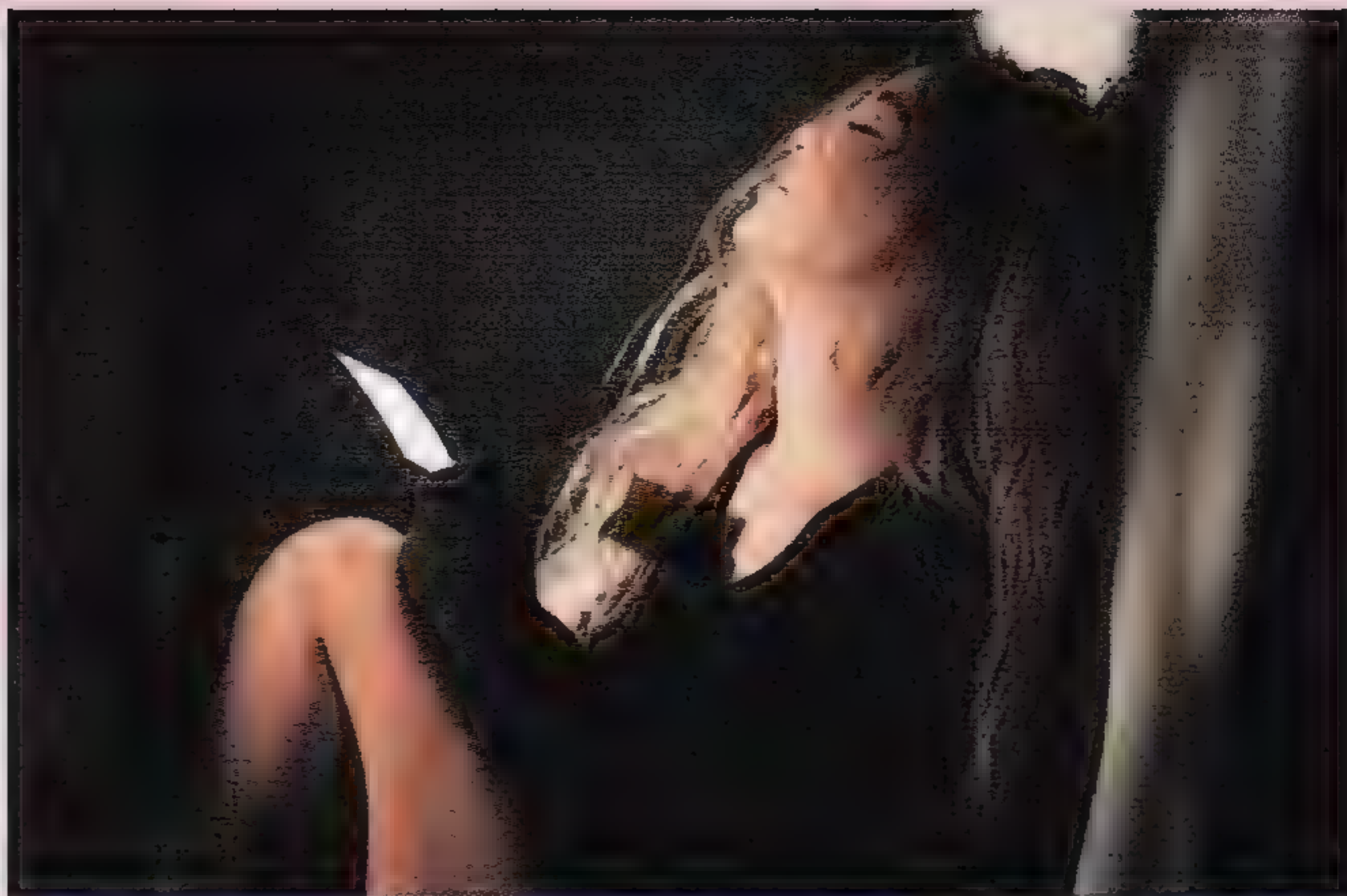
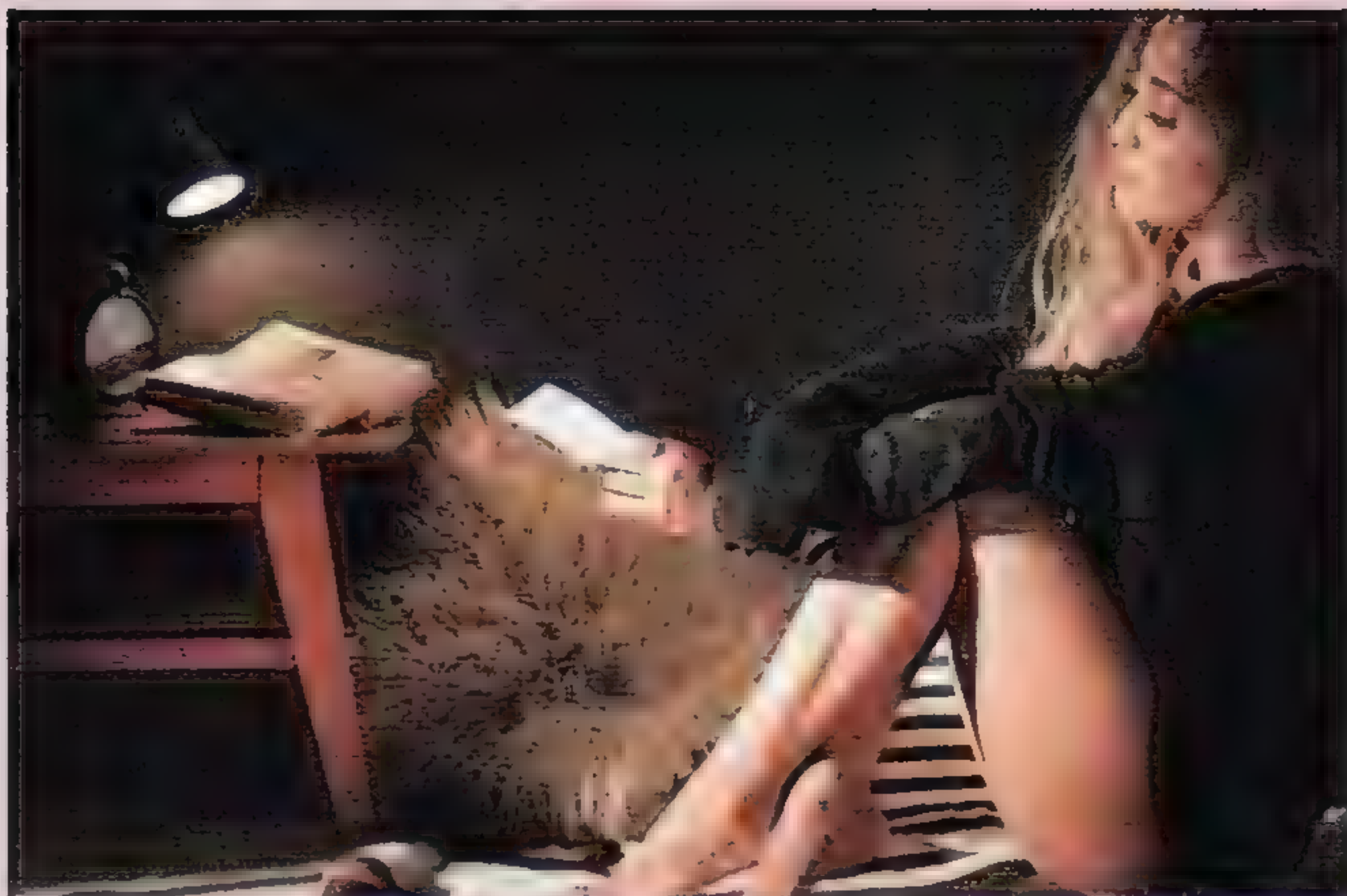
海外と日本の行き来を繰り返して人生充実してる。でもなかなか地元に戻れず、親に顔を見せてあげられないことは、そろそろなんとかしなきゃと思いはじめてて。1年に1回くらいしか会わないから、親があと30年生きたとして30回しか会えないってことじゃん。亡くしてから「もっと会いに行っていればよかった」って後悔したくないから、親が元気なうちから一緒にいる時間を増やさなくちゃ。

というわけで今回は私のママの話。

今でこそママと仲良しだけど、一緒に住んでた10代の頃は喧嘩ばかり。お嬢さんに育てたかったママ。金髪でやんちゃばかりしていて、地元で『荒木さんちの子とは遊んだらダメよ』とまで言われていた私。パパは私のやんちゃな行動も黙って見ていてくれたからずっと仲良かったんだけど、ママはどうしても理解できなかったみたい。ストレスでハゲさせたこともあるくらい。高校卒業が近くなった頃、家にも地元にもいづらくなって、進学にかこつけて東京へ出てきた。



『もっと会いに行ってればよかった』って後悔したくないから、
親が元気なうちから一緒にいる時間を増やさなくちゃ。



その後数年が経ち、ママとの不仲を当時出していた『小悪魔 ageha』に書いてさらに怒らせたことも…。

ママと穏やかに話せるようになったのはここ数年の話。私が大人になったんだろうね。ママを一人の人間として見られるようになって、頼りないところや弱いところを見るたび『よく育ててくれたな、大変だっただろうな』って思うようになったから。こんなワケあり商品難ありランクDまぜるな危険噛みつきます触らないで下さい、な私を育ててくれたんだもん。リスペクトしかないよ。

いまだに子ども扱いもされるけど、親にとって子は子なんだから仕方ない。大人として認めてもらえる部分を作ればいいわけで、そう見てもらえるところもあるって感じる。私が表紙の『姉 ageha』を家に何冊も飾ってくれてるし、私の仕事や考えや行動、何も言わなくなった。きっと認めてくれたからだって思ってる。

親だって一人の人間、親だって他人、親だって傷つく、親だっていつまでも若くない、歳をとる、できないことが増えていく——。

そういうことに気がつけたのは、離れている時間があったからかもしれないな。辛い思いをさせたけど、また私のことを信じてくれたことに感謝して、これからたくさんのお返しをしなくちゃ。旅行に連れていったり、お茶したり、買い物連れていったりさ。あの頃たくさん傷つけた分ね。」

コバナシ

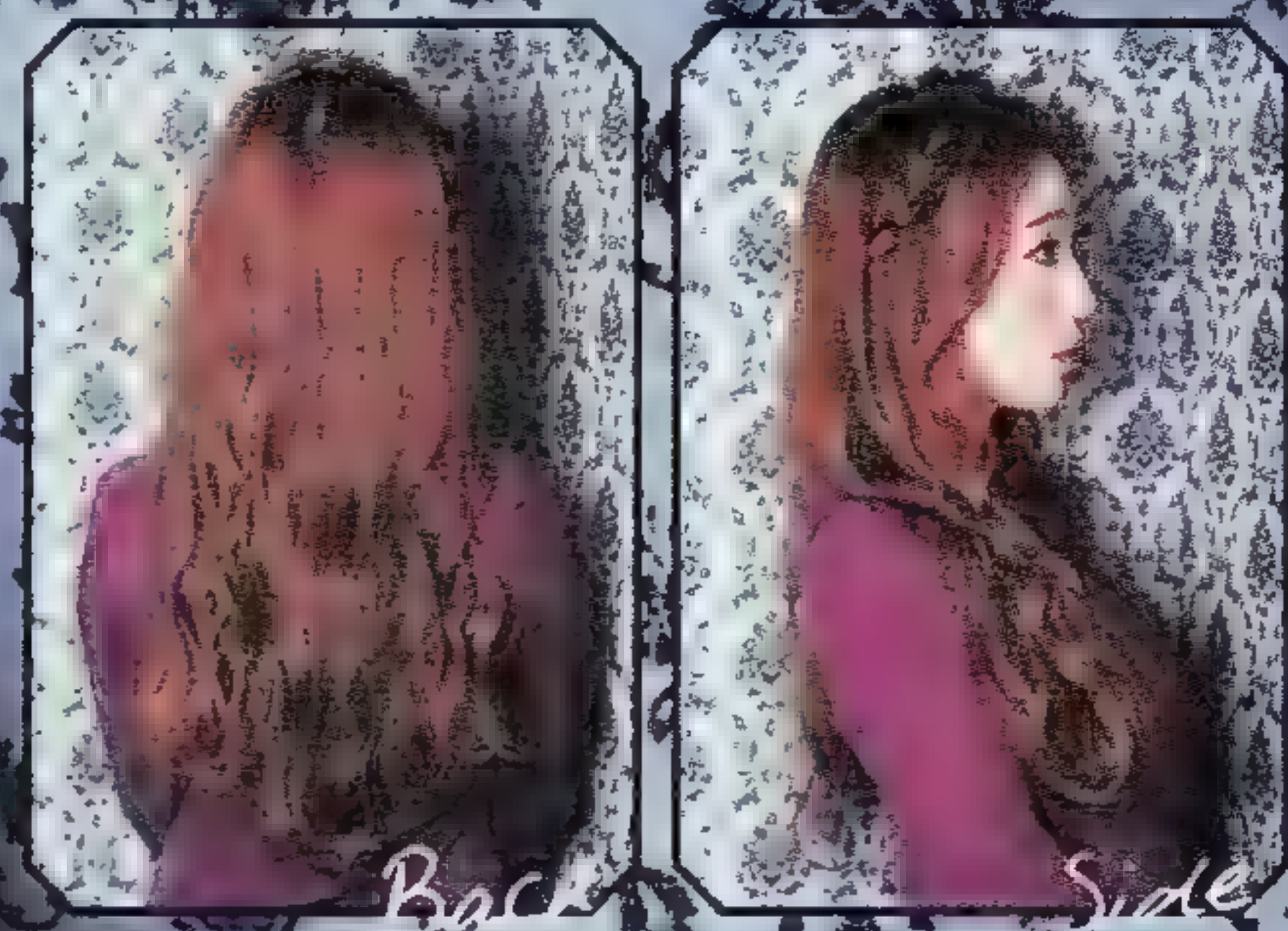
「荒木のママは地元・舞鶴で
学校の給食を作ってるよ。
私が忙し好きなのは、
ママが仕事人間だからかもしれない」



バッククロス
ワン
Rise
¥6,490
渋谷109
¥1,800
waval お世話

“かわいくなる”魔法を
かけられるのは自分だけ

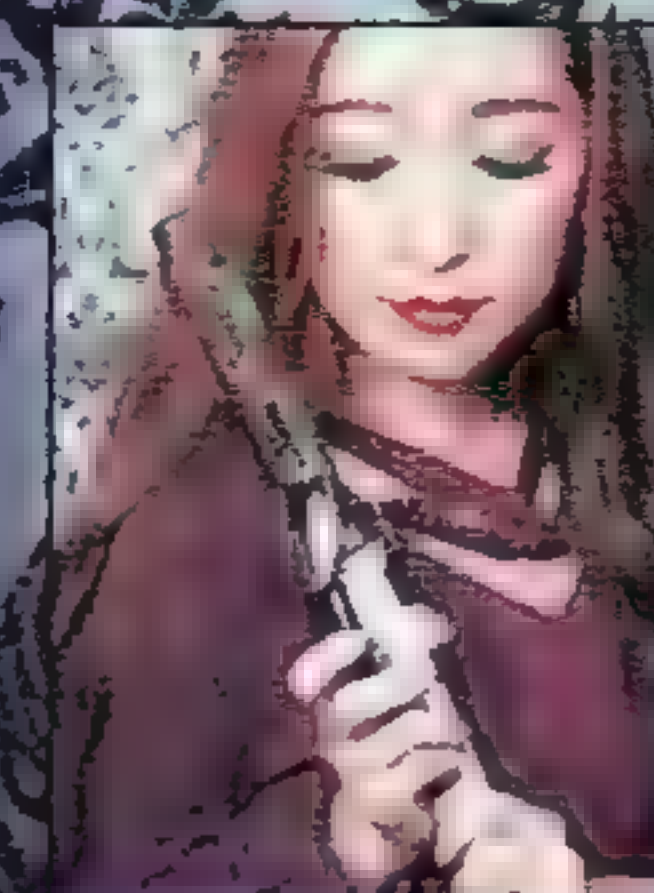
専属モデル(32歳 東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵



Back

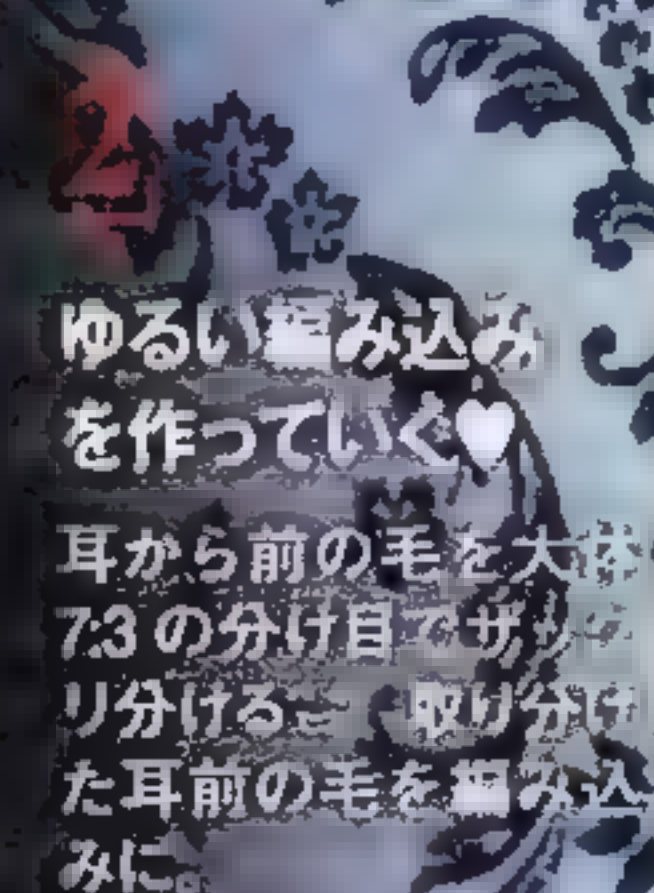
Side

PROCESS



1

ベースはMIX
巻きだよ！
32ミリのコテを使って、
全体的にMIX巻
きにする。ラップを
巻いてOK！



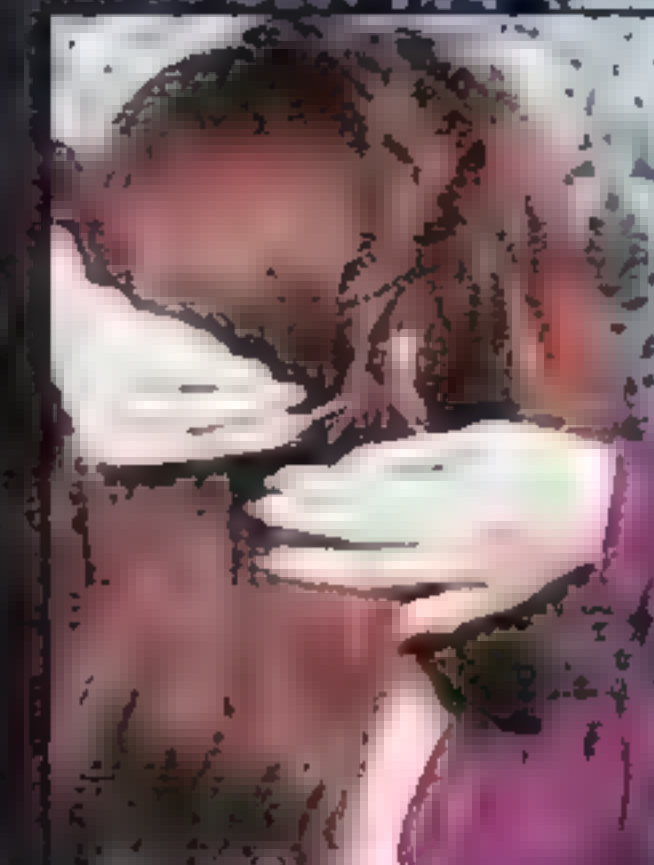
2

ゆるい編み込み
を作っていく♡
耳から前の毛を大体
7:3の分け目でサッ
リ分ける。取り分け
た耳前の毛を編み込
みに。



3

ゆるく編んで
いくのが重要！
耳下まで動かした
毛束を肩の毛と
絡めて、手で固
定。毛先にワックスを
つけて完成。



いつもと違う髪型にしてみたら、
昨日よりもかわいく
なれるかもしれない。

HAIR ARRANGE

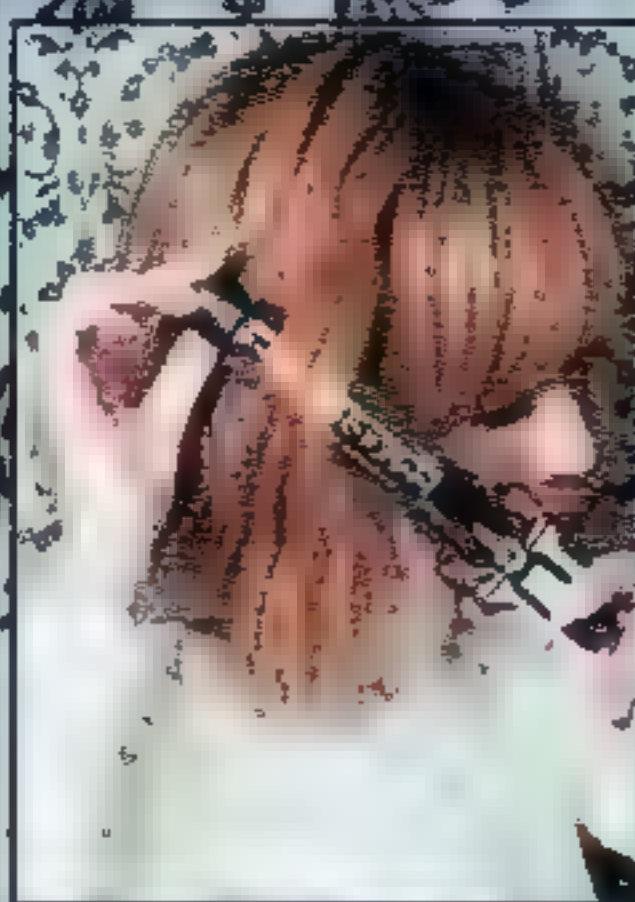
Catalog





スカート ¥5,800 Deyle
NOIF 渋谷109店 ベルト
¥2,770 TAKAPAYA 渋谷109店

PROCESS



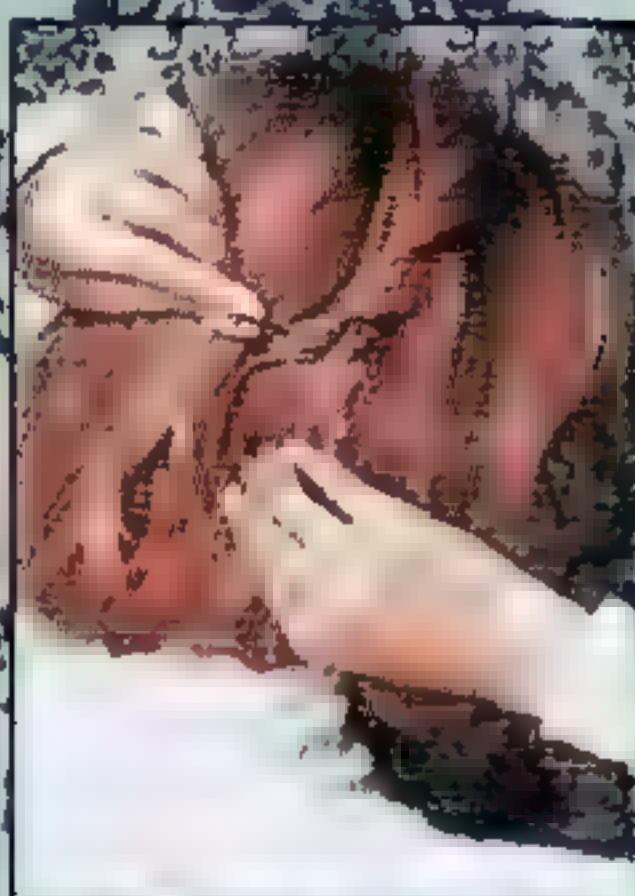
1 全体をゆるい MIX 巻きに
32ミリのコードでゆるい MIX 巻きに
手先まで巻く
ゆるい MIX 巻きに
なるので注意



2 さつくり7/3
に分けてね
分け目を調整したら
耳前の毛をゆるく
編み込む
編み込んだら毛を引き出し
て直す



3 目の後ろに
待てる
耳あたりまで
で目の後ろに
待てる
完成だよ



32ミリのコード
ワックス アムロ

アレンジのやり方は
YouTubeでも
紹介しています♡

人の目にどう映ってるか
不安になんて、もうならない

専属モデル(32歳 東京都)
既婚・子供なし
加賀美 早紀

髪の長さ別

HAIR

特別な日はもちろん、なんてことない日だって、いつもと違うヘアアレンジにしてみたら楽しく過ごせるかもしれないし、何かいいこと
とか起こるかもしれない♡ 女の子だけが使える“ヘアアレンジ”という秘密の魔法の使い方と一緒に勉強していきましょう♡

PHOTO: Mamoru Morikawa HAIR: Ayumi Moriyama STYLING: Marika Koizumi ※クレジット表記のないものはモデル私物です。

買しスリットサン
ベース【参考商品】
Dalye NOIR 渋谷109
店 レースグローブ ¥908
TAKAHAYA 渋谷109
店 イヤリング ¥1,600
Osewava! お世話や!

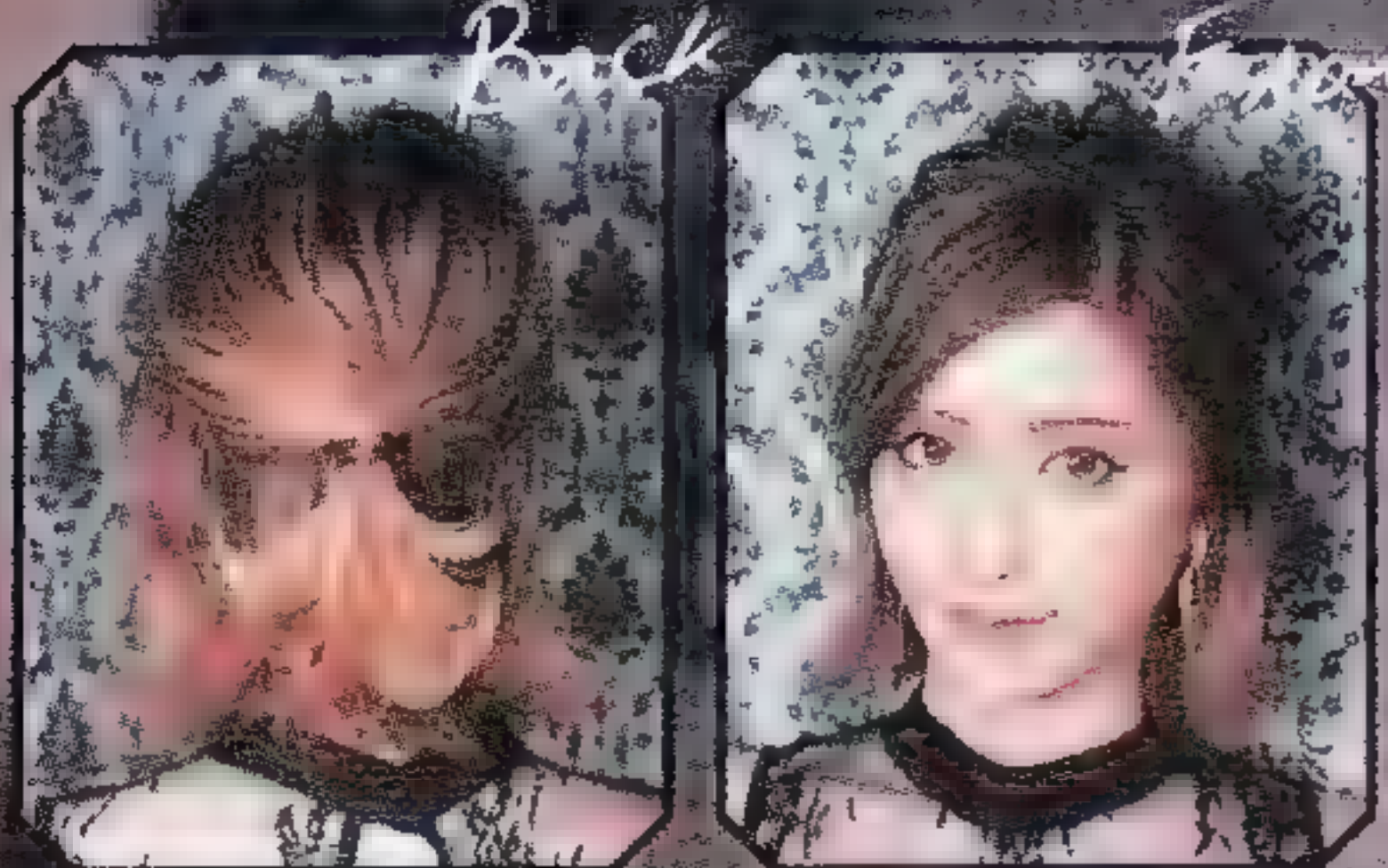
『手が込められてなさそうなのに
キレイな人』になりたい

品のある雰囲気が魅力☆

Bob

アレンジの幅が狭いと思われがちなボブ

でも色々やり方があるんです☆ 手抜きに見え
ない! でも実は簡単な方法をご紹介します!



カラコ
33
髪型
美容家
美大
味さん

PROCESS



1 トップの髪を
引き出す☆
結び目を押さえず
ながらトップの毛を
引き出す☆ バラン
スを見ながら、程
よくルーズに☆



2 トップの毛を
ざっくりと☆
耳から上の毛を取
り分けて後頭部で
結ぶ☆ 手ぐし
で取り分けて、ラ
ブに結ぶのがO!



3 くるんとした
毛先を作るよ☆
32ミリのコテを
使って、毛先を外
ハネに。コテをく
るんと外に返すだ
けだから簡単☆



4 毛先以外は
ストレート☆
あとで外ハネにす
るため、毛先以外
をアイロンで伸ば
して、オイルを少
量馴染ませる☆



ストレートアイロン、32ミ
リのコテ、ワックス、ベビーオ
イル、ゴム、スモールピン

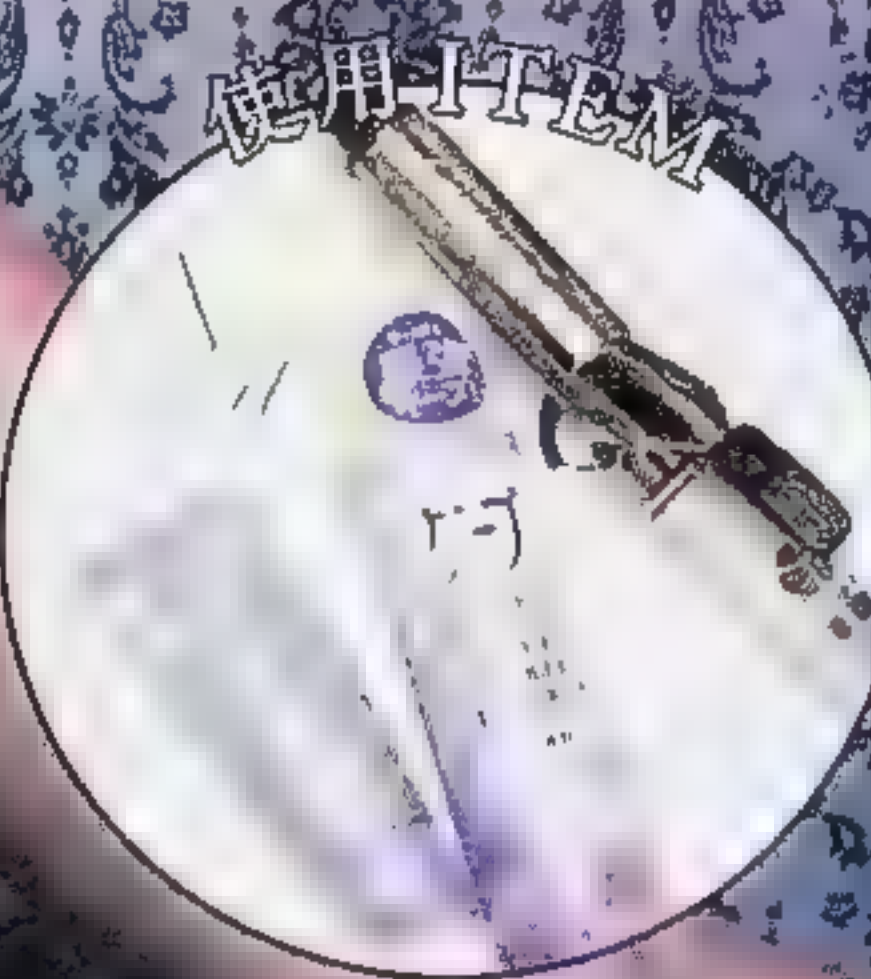
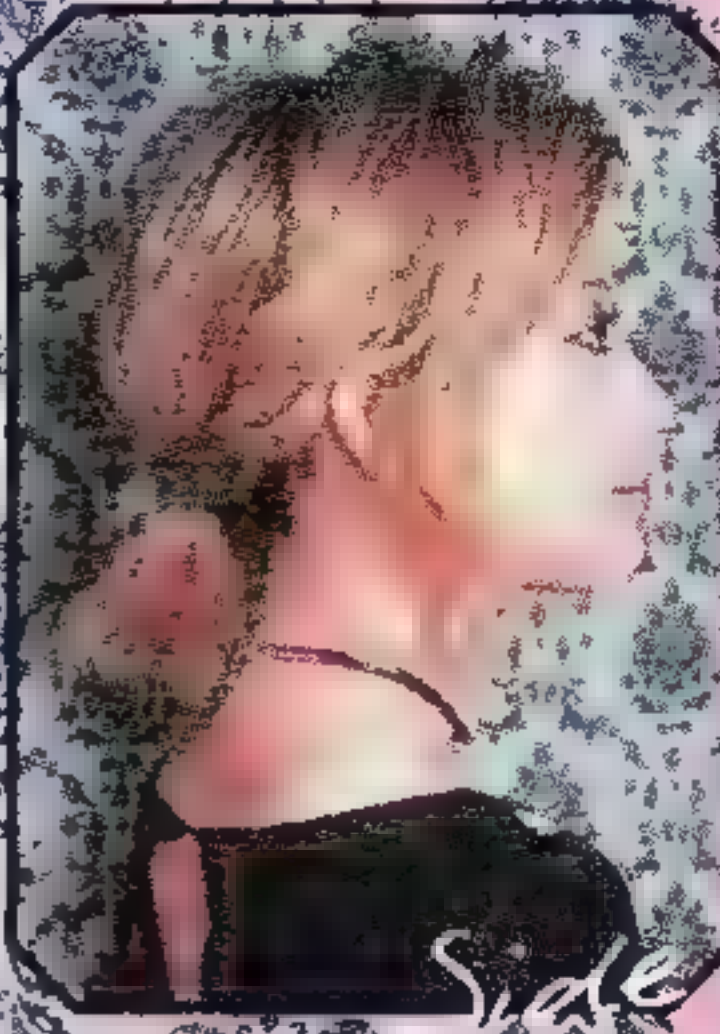
ドロップショルダーワンピース ¥6,900 / LIP SERVICE チョーカー ¥900 Osewaya(お世話や) フォニー付きパンプス ¥9,800 / Delyle NOIR 渋谷 109 店

主婚 32歳 / 東京都
既婚 妊娠8カ月
奥山 絵里奈さん

このアレンジの前髪なしバージョンはコチラ

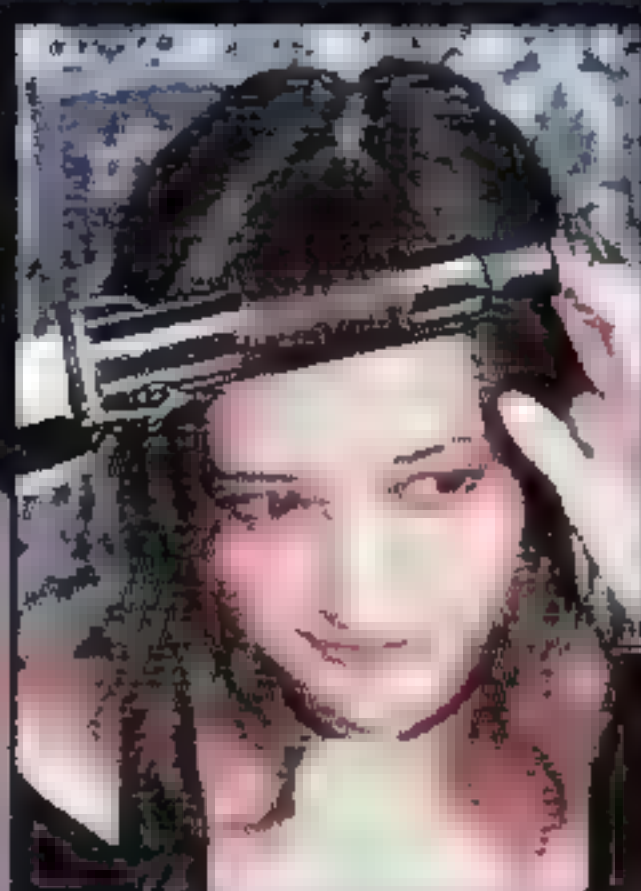
フェロモンが足りない。そんな日は前髪を流せば不思議と色香が漂ってくる

フロントクロスワンピース ¥7,300 / リボン付きパンプス ¥8,900 / LIP SERVICE チョーカー ¥1,500 / Osewaya(お世話や)

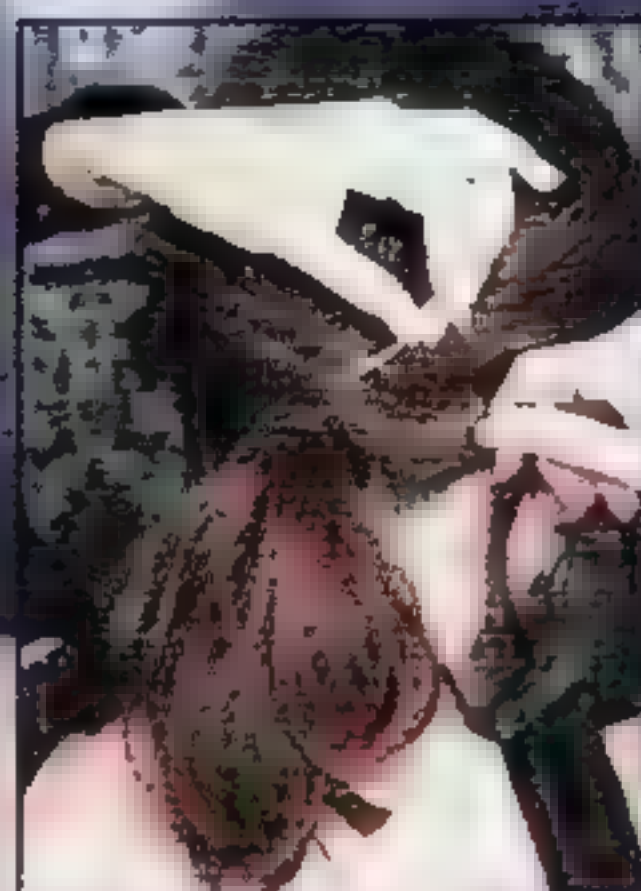


32ミリのコテ、ワックス、ゴム、スモールピン

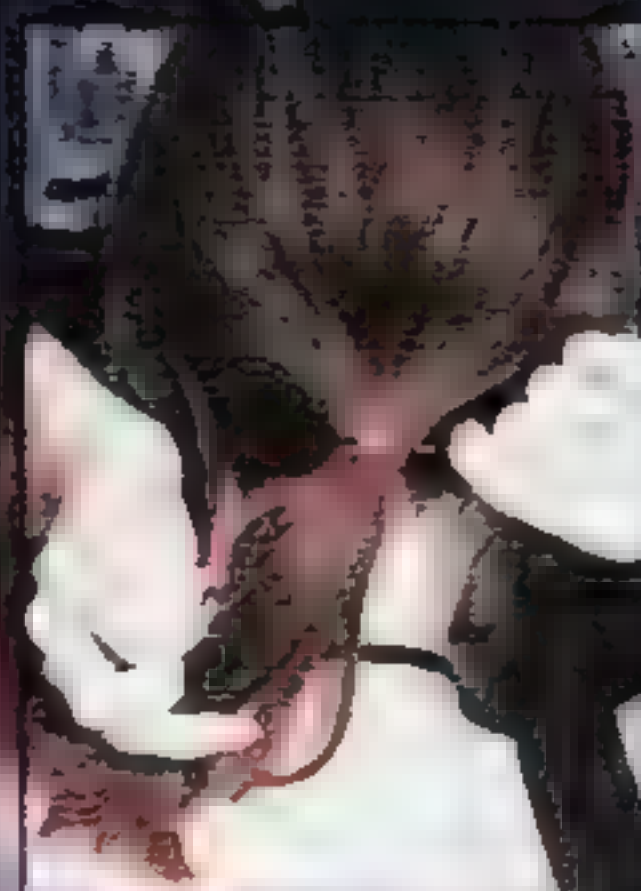
PROCESS



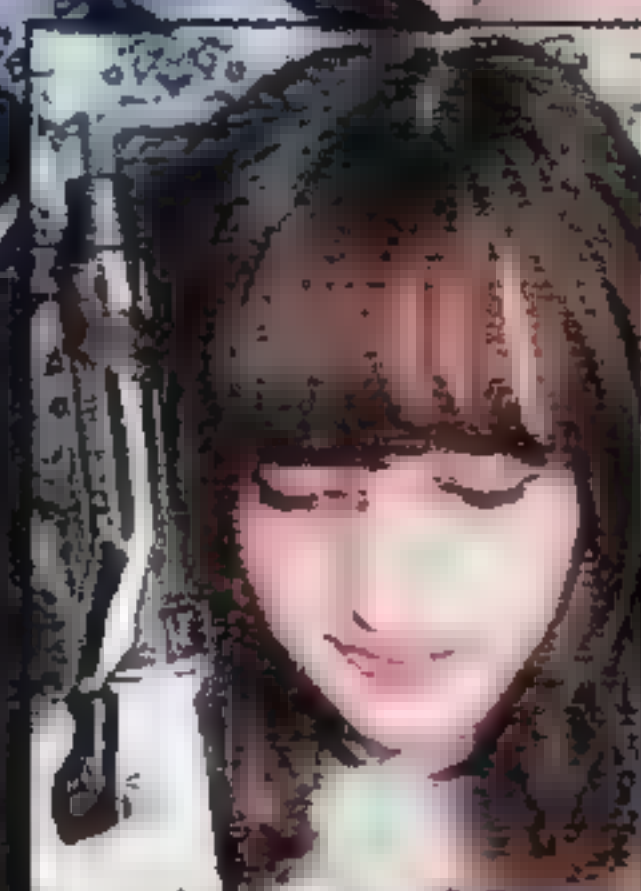
1 前髪がある子は最後に巻いて
前髪は32ミリのコテで巻いてふんわり♡ 巻けたら全体にワックス、毛先にオイルを塗る



2 後ろでひとつに結んでおくよ♡ 顔まわりとおくれ毛を残して、全体を後ろの低い位置でひとつに結んでおくよ



3 毛束で結び目をふんわりと隠す 髪の毛をひと束取って、結び目にぐるぐる巻きつけてピンで固定、ゴムを隠すよ

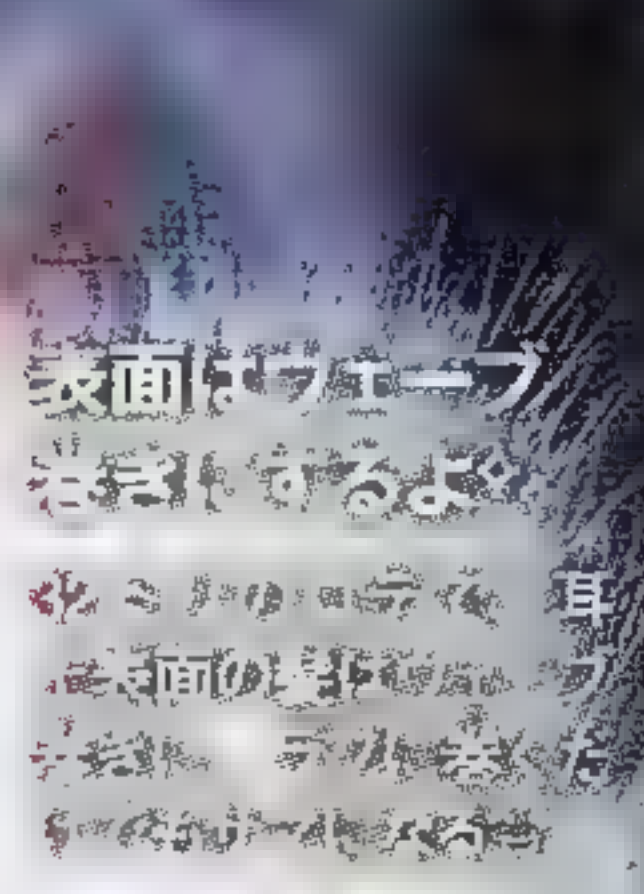


4 まずは全体を巻いていくよ 32ミリのコテで全体をゆるいMIX巻きにしておくよ♡ 神経質にならず、ラフに巻けばOK

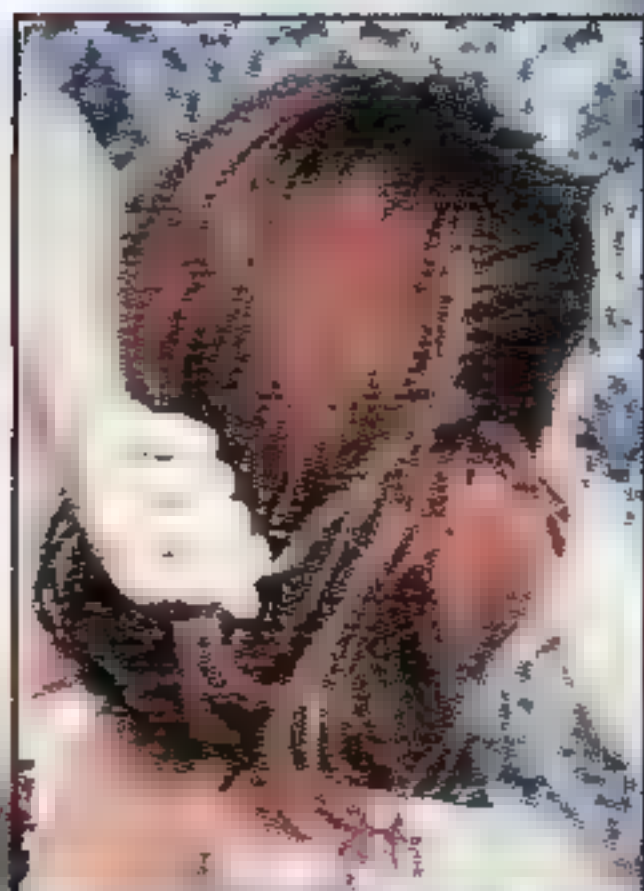
PROCESS



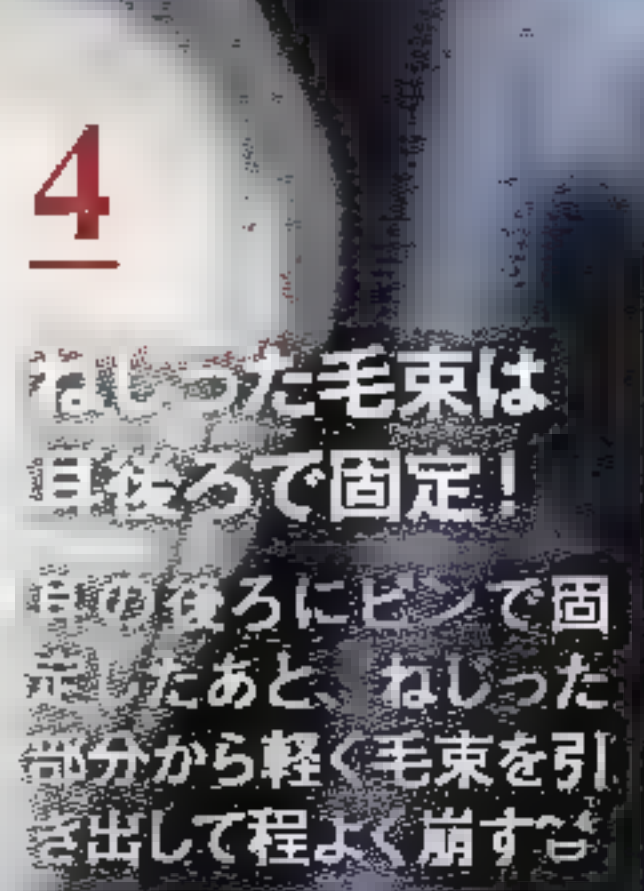
1 先に毛先を巻いておくよ 32ミリのコテで、耳下の毛だけを内巻き、外巻きと交互に繰り返して巻いていくよ♡



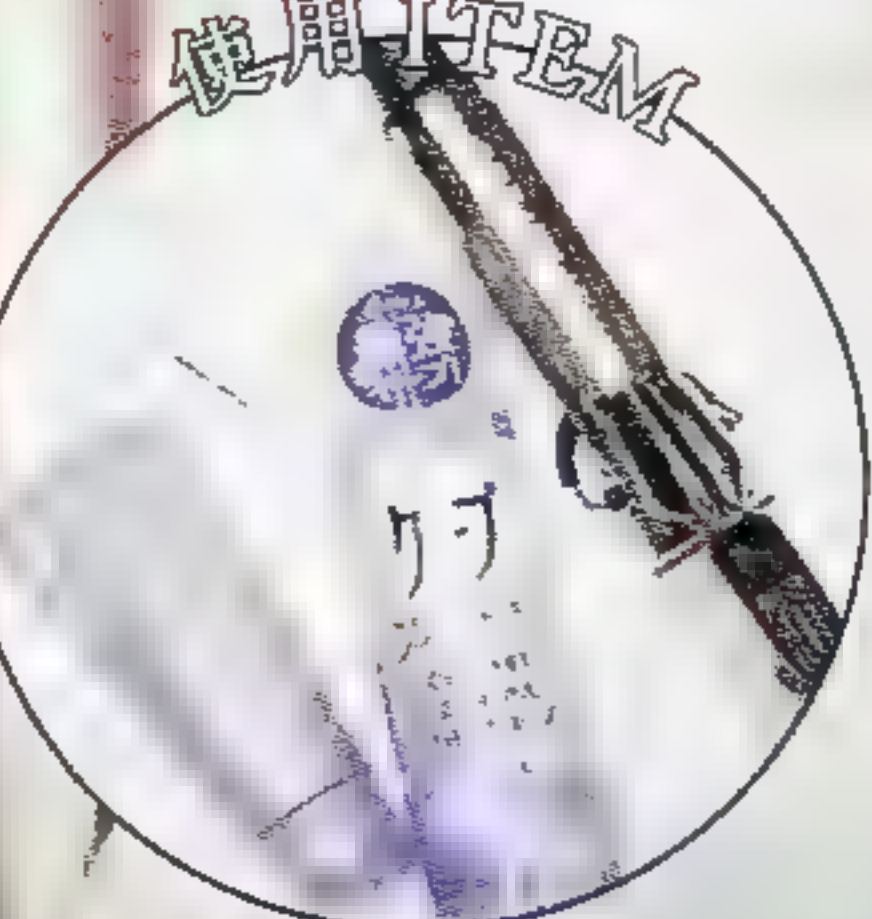
2 表面はウェーブ巻きにするよ 32ミリのコテで、耳下の毛だけを内巻き、外巻きと交互に繰り返して巻いていくよ♡



3 片方だけをクルクルと♡ 好きなほうの耳前の髪を取り2つに分けたらクルクルと巻いて後ろへ持っていくよ



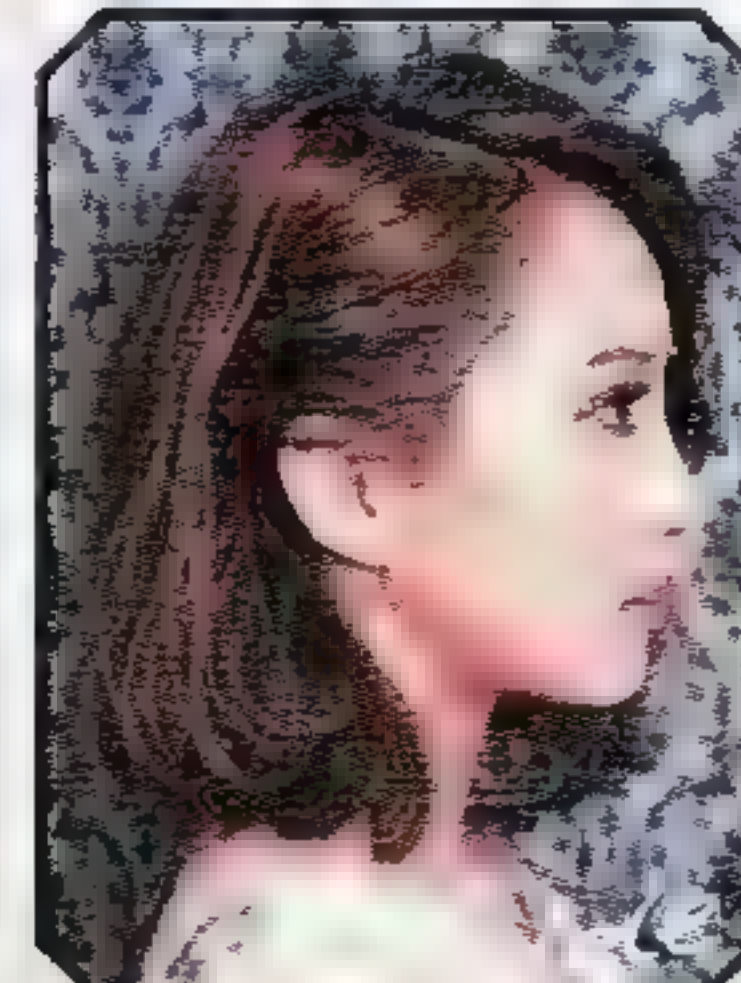
4 なした毛束は耳後ろで固定! 耳の後ろにピンで固定したあと、なした部分から軽く毛束を引き出して程よく崩すよ

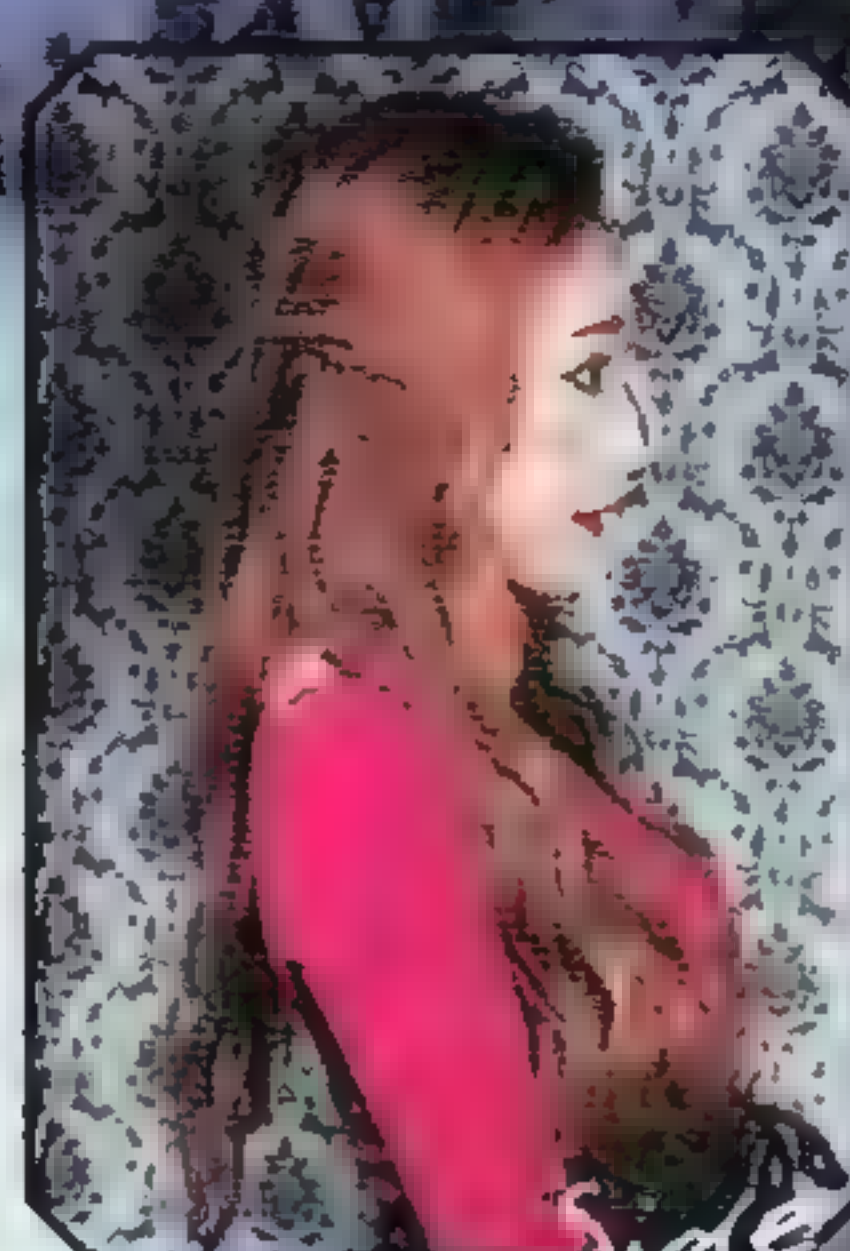


32ミリのコテ、スプレー、ワックス、アメピン

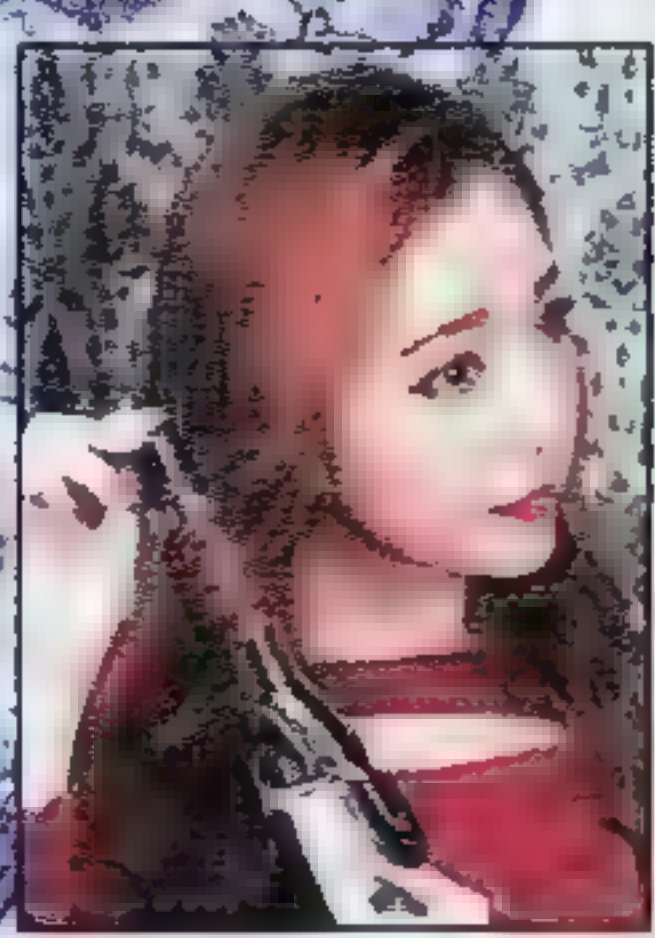
あなたに見つめられたら自信を持って笑える私でありたい

ファーコート ¥16,500 / LIP SERVICE ワンピース ¥6,900 / Delyle NOIR 渋谷 109 店 女優ハット ¥5,900 / DaTuRa 渋谷 109 店 ネックレス ¥1,300 / Osewaya(お世話や)

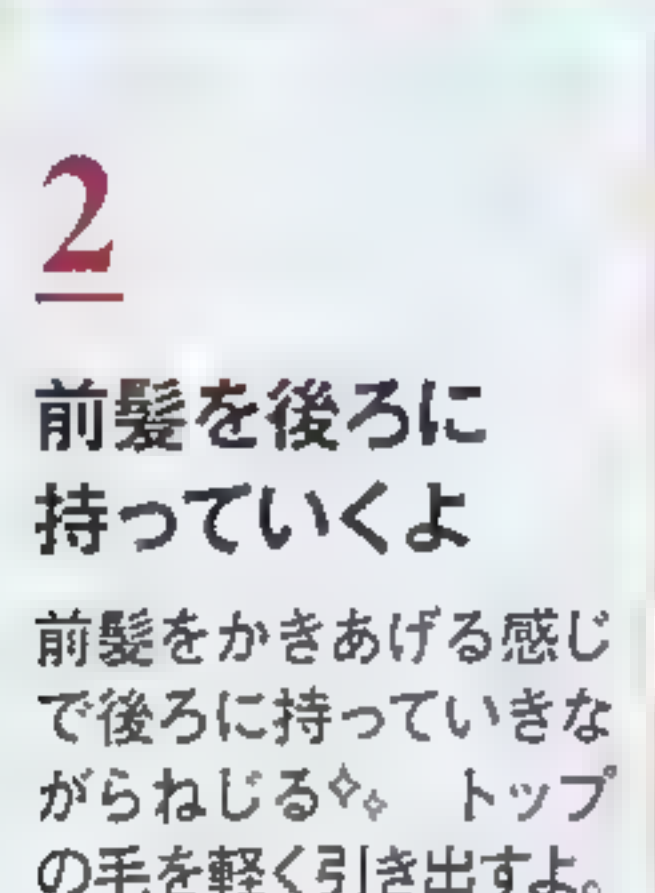




PROCESS



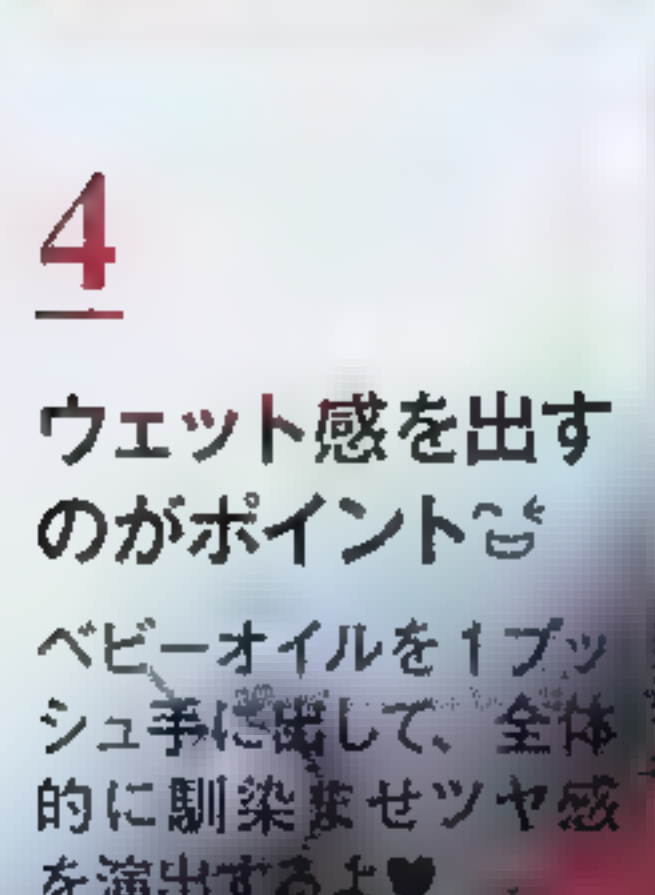
1
全体的にゆるく
巻いておく☆
32ミリのコテでゆる
いMIX巻きを作るよ。
耳くらいの高さからラ
フに巻けばOK♡



2
前髪を後ろに
持っていくよ
前髪をかきあげる感じ
で後ろに持っていくな
がらねじる☆。トップ
の毛を軽く引き出すよ。



3
クルクルと
ねじったら、ピン
で留めるよ☆
ねじった部分が崩れな
いように、しっかりと
ピンで固定! ピン
は髪の毛で隠してね☆



4
ウェット感を出す
のがポイント☆
ベビーオイルを1プッ
シュ手に出して、全体
的に馴染ませツヤ感
を演出するよ♡

本当の私なら、知らなく
かわいい私だけを知りたい

髪型次第でイメージ激変☆

Long

巻きおろしが定番人気だけど、そればかり
じゃ飽きちゃう! いろんなアレンジができる
ロングヘアこそ、色々冒険するのが正解♡

フロントオーブントップス
¥5,490 / RESEXXY 渋谷
109店 スカート ¥5,900
Delyle NOIR 渋谷109店 ベ
ルト ¥2,770 / TAKARAYA 渋
谷109店 イヤリング ¥1,400
Osewaya(お世話や) パンプス
¥8,900 / LIP SERVICE



いつか、あの頃のように
きゅん、かわいくなれるように

総レースハイネックトップス ¥4,900、花柄タイトスカート ¥5,900、サッシュベルト ¥3,800、ファーベレー帽 ¥5,900 / すべて Delyle NOIR 渋谷109店 イヤリング ¥1,600 / Osewaya(お世話や)

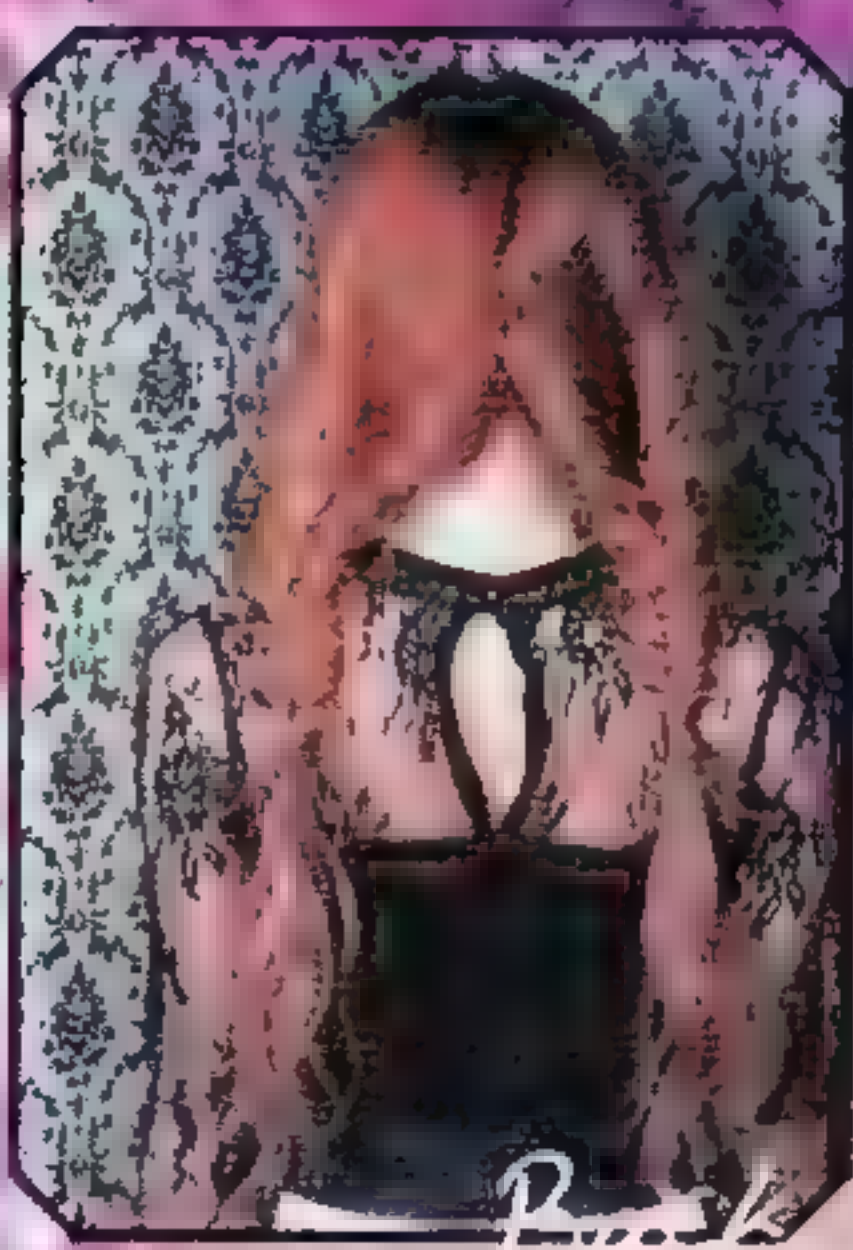
美の伝道師(31歳 東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

老けていつてる場合じゃない！
昨日の自分を超えなくちゃ

レース×ジョーゼット袖バルーン
チュニック ¥5,900、スカート
¥5,900 / ともに Delyle NOIR
渋谷109店 ヘアアクセ ¥1,600
Grandedge 渋谷109店
ピアス ¥10,000 / RuuA

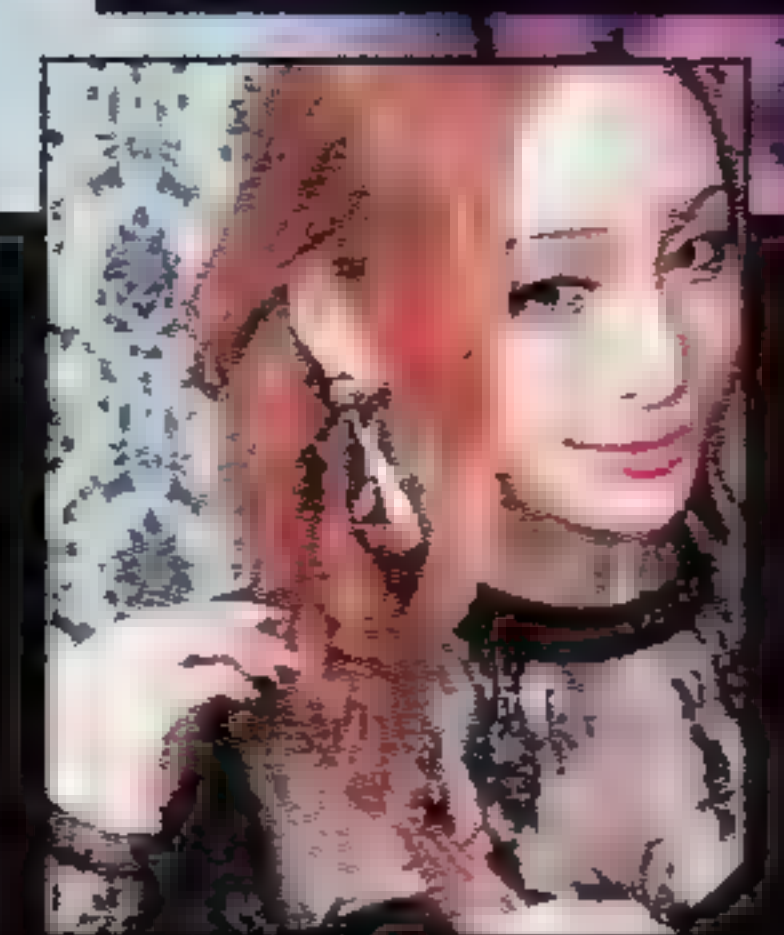


26ミリのコテ、ワックス、スモールピン

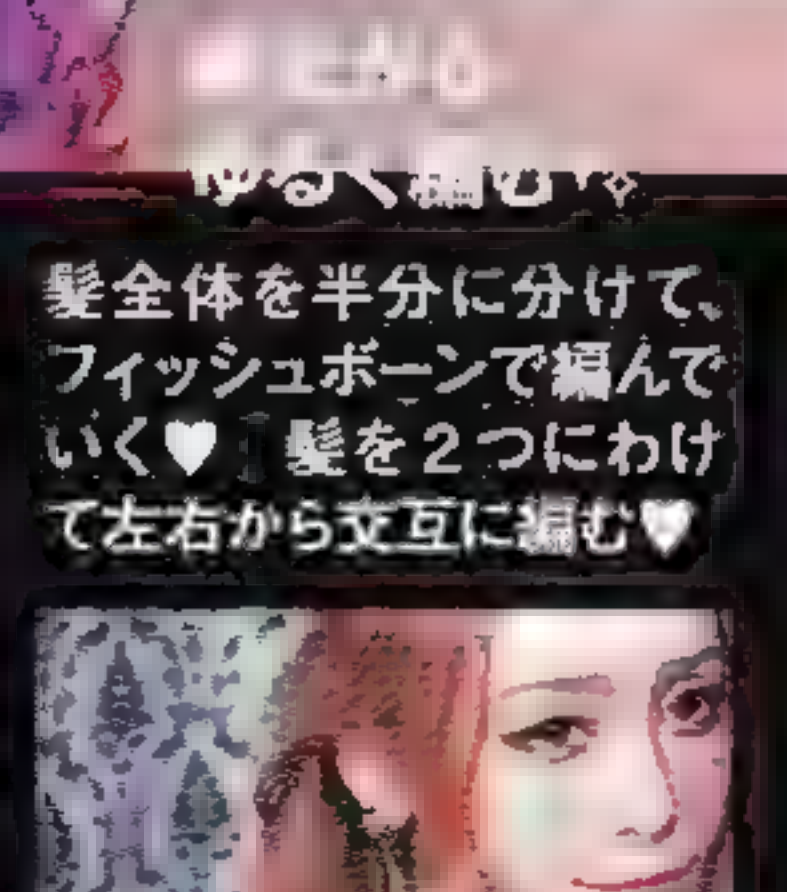


PROCESS

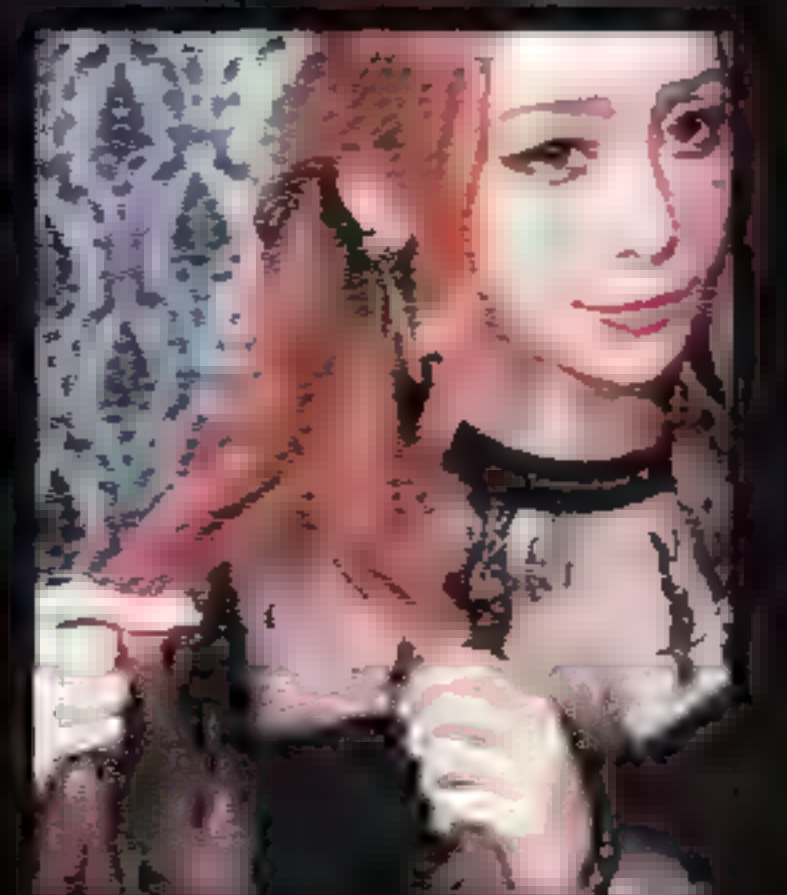
PROCESS



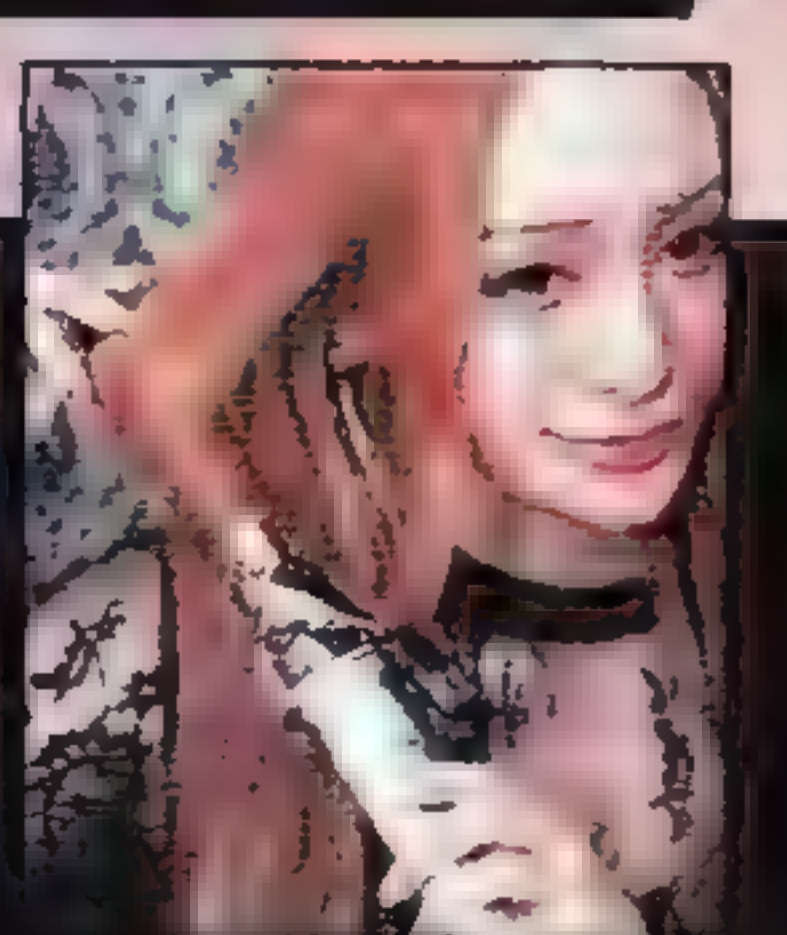
3 編み目から髪を引き出すよ！
毛先を長めに残してゴムで結んだら、編み目から毛束を少しずつ引き出してルーズに仕上げるよ



2 ゆるく編むよ
髪全体を半分に分けて、フィッシュボーンで編んでいく♡髪を2つにわけて左右から交互に編む♡



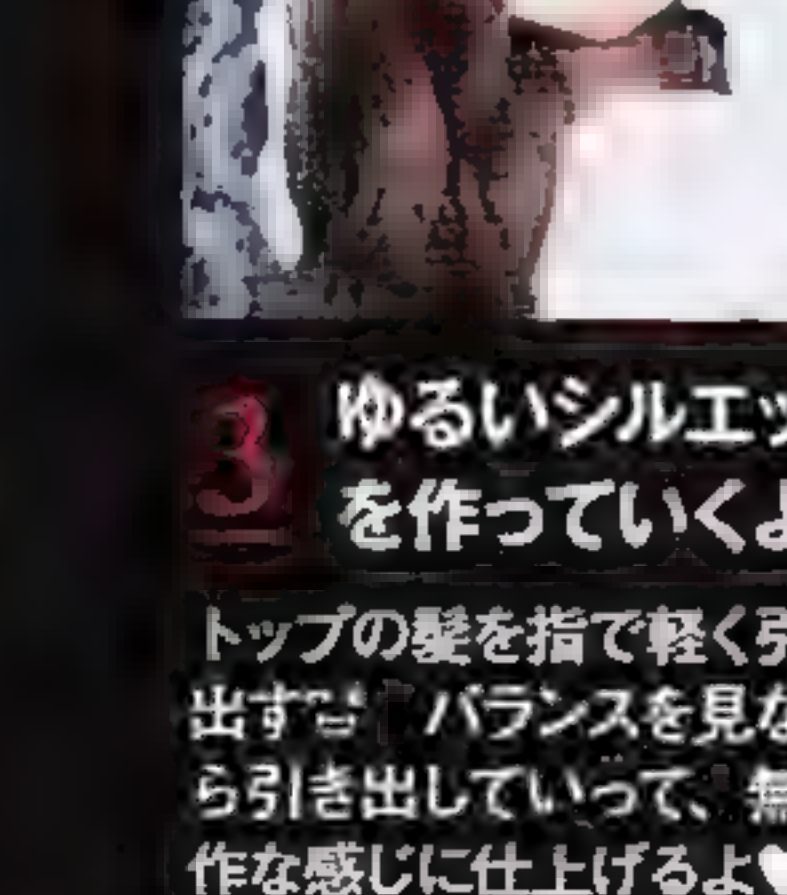
1 最初に全体を巻いておくよ
あとで編むんだけど、ペー
スは巻いたほうがかわい
く仕上がるから 32ミリの
コテで MIX 巻きよ



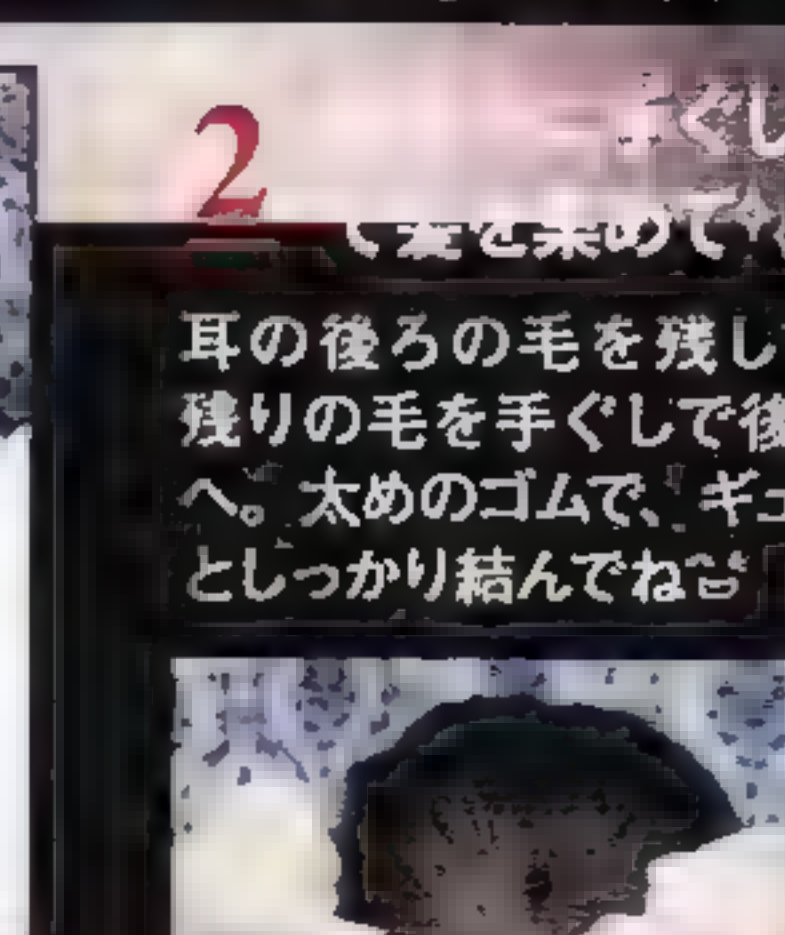
3 ゆるいシルエットを作っていくよ
トップの髪を指で軽く引き出すよ！バランスを見ながら引き出して、無造作な感じに仕上げるよ♡



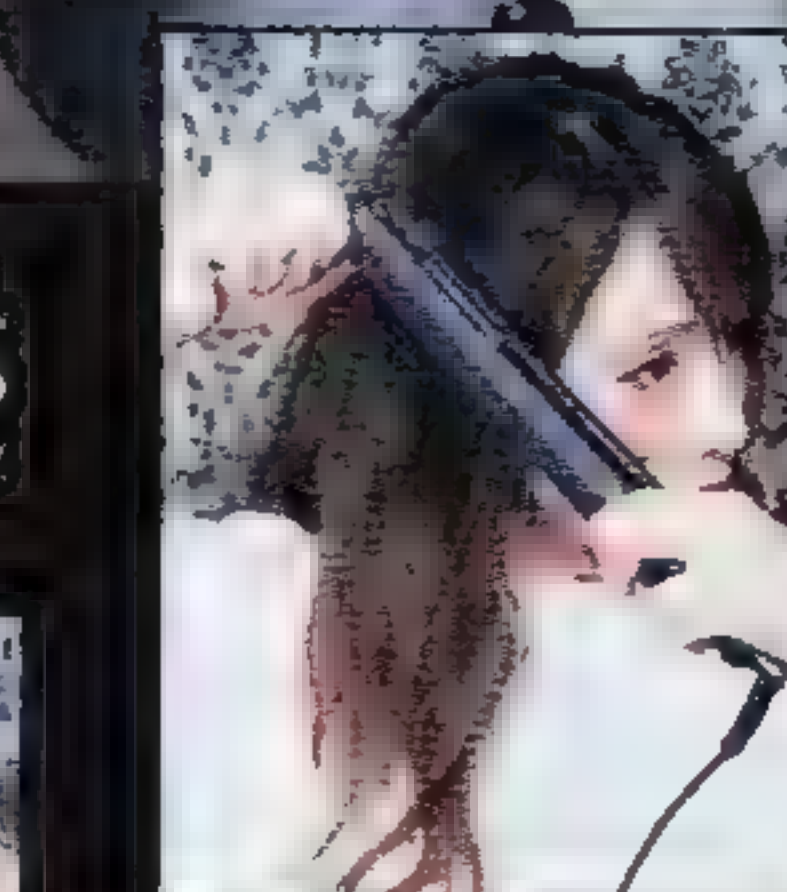
2 ゆるく編むよ
髪全体を半分に分けて、フィッシュボーンで編んでいく♡髪を2つにわけて左右から交互に編む♡



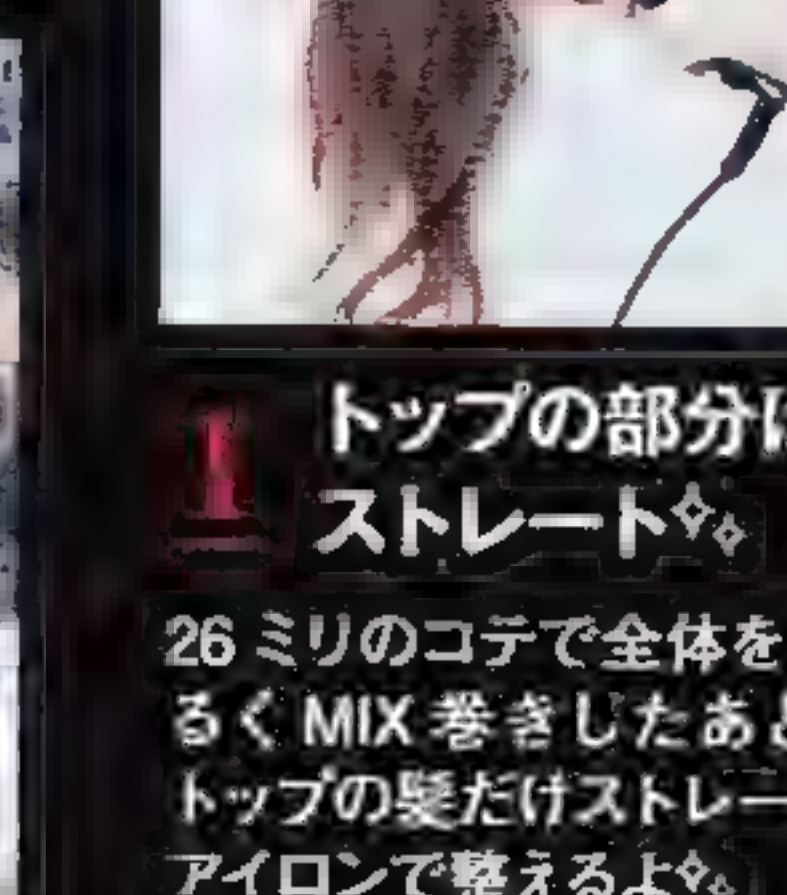
1 最初に全体を巻いておくよ
あとで編むんだけど、ペー
スは巻いたほうがかわい
く仕上がるから 32ミリの
コテで MIX 巻きよ



3 ゆるいシルエットを作っていくよ
トップの髪を指で軽く引き出すよ！バランスを見ながら引き出して、無造作な感じに仕上げるよ♡



2 ゆるく編むよ
髪全体を半分に分けて、フィッシュボーンで編んでいく♡髪を2つにわけて左右から交互に編む♡



1 トップの部分はストレートよ
26ミリのコテで全体をゆるく MIX 巻きしたあと、トップの髪だけストレートアイロンで整えるよ



32ミリのコテ、スプレー、ワックス、スモールピン、太いゴム

ストレートアイロン、32ミリのコテ、スプレー、ワックス、アメピン、ゴム

使用ITEM

PROCESS

1

ベースはゆるいMIX巻きだよ

32ミリのコテで巻いたら、耳前と耳下の毛を残して、トップの髪を後頭部でくるりんばするよ。

くるりんばを重ねていく

耳前の毛も後ろに持っていき、くるりんばを2つ重ねるため毛束を細くして巻いていく

3

毛束を引き出し全体的にゆるく

後ろで1本の三つ編みを作ったら、トップや三つ編みから毛を引き出して程よくゆるめる。

真正面から見られても目をそらさずに居られる自信が欲しい

このアレンジの前髪なしバージョンはコチラ

レースハイネックトップス ¥4,900、ウェストリボン ¥7,900 / ともにDe Myle NOIR 渋谷109店
レースグローブ ¥908 / TAKARAYA 渋谷109店
ヘアアクセ ¥1,000 / Grandedge 渋谷109店
イヤリング ¥1,400 / Osewaya(お世話や)

大切な人と過ごす特別な日は後ろ姿までかわいくいたし

レースハイネックトップス ¥3,800、スカート ¥5,900、ブラ、ピアス ¥2,000 / すべてDe Myle NOIR 渋谷109店
ベルト ¥2,770 / TAKARAYA 渋谷109店
ヘアアクセ ¥2,200 / Grandedge 渋谷109店



Back

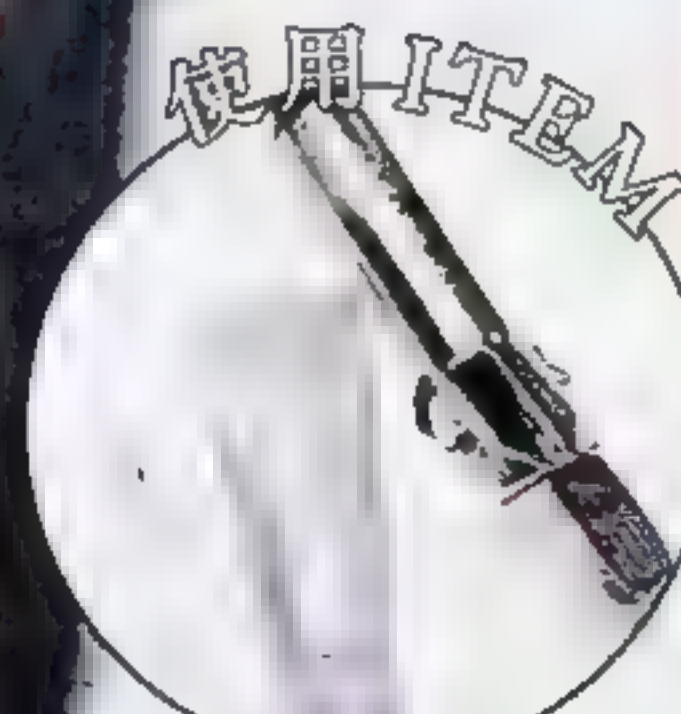


Side

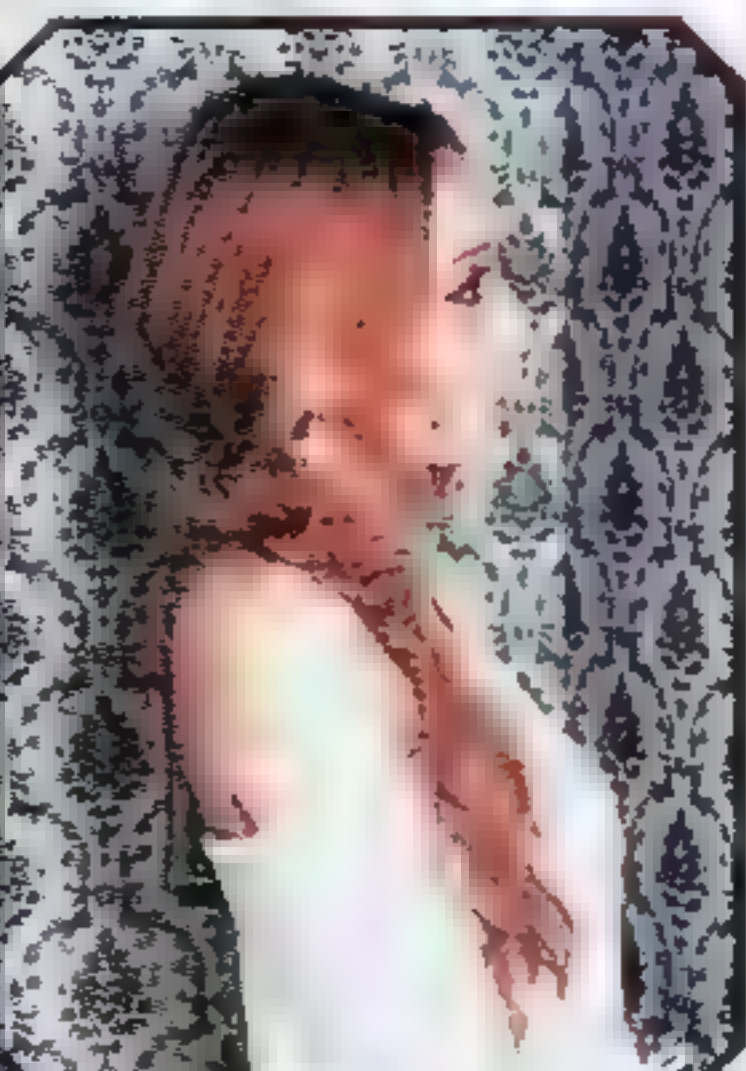
心がするする解けていくルーズな気分でご過ごす夜



昨日より自分に自信が持てたら不安な夜も越えていける



32ミリのコテ、ワックス、スモールピン、ゴム



ウェスト透けレースワンピース ¥7,990 / RESEXXY 渋谷109店
レースチョーカー ¥8,900 / RuuA

使用ITEM

ストレートアイロン、32ミリのコテ、スプレー、ワックス、スモールピン、ゴム

PROCESS

2 前髪を残してひたすらクロス

全体を半分に切ったら、毛束を手前に出しながらひたすらくるくるツイストして結びます

3

左右から持ってきた毛束同士を、後頭部でひとつに結びよぶ。ねじった毛束は軽くゆるめてルーズに。

2 毛束をねじって後ろのほうへ

毛束を2つに分けて、左右から後頭部で反対側も同じようにして後ろに

3 トップは巻かないでね

32ミリのコテで、アゴ下くらいから巻いていき、さっくりとしたMIX巻きにしてあげばOKだよ

ゆるい巻き髪を作っておくよ

最初に32ミリのコテを使って、全体的にMIX巻きをする。耳下あたりからゆるく巻いていくよ

トップは巻かないでね

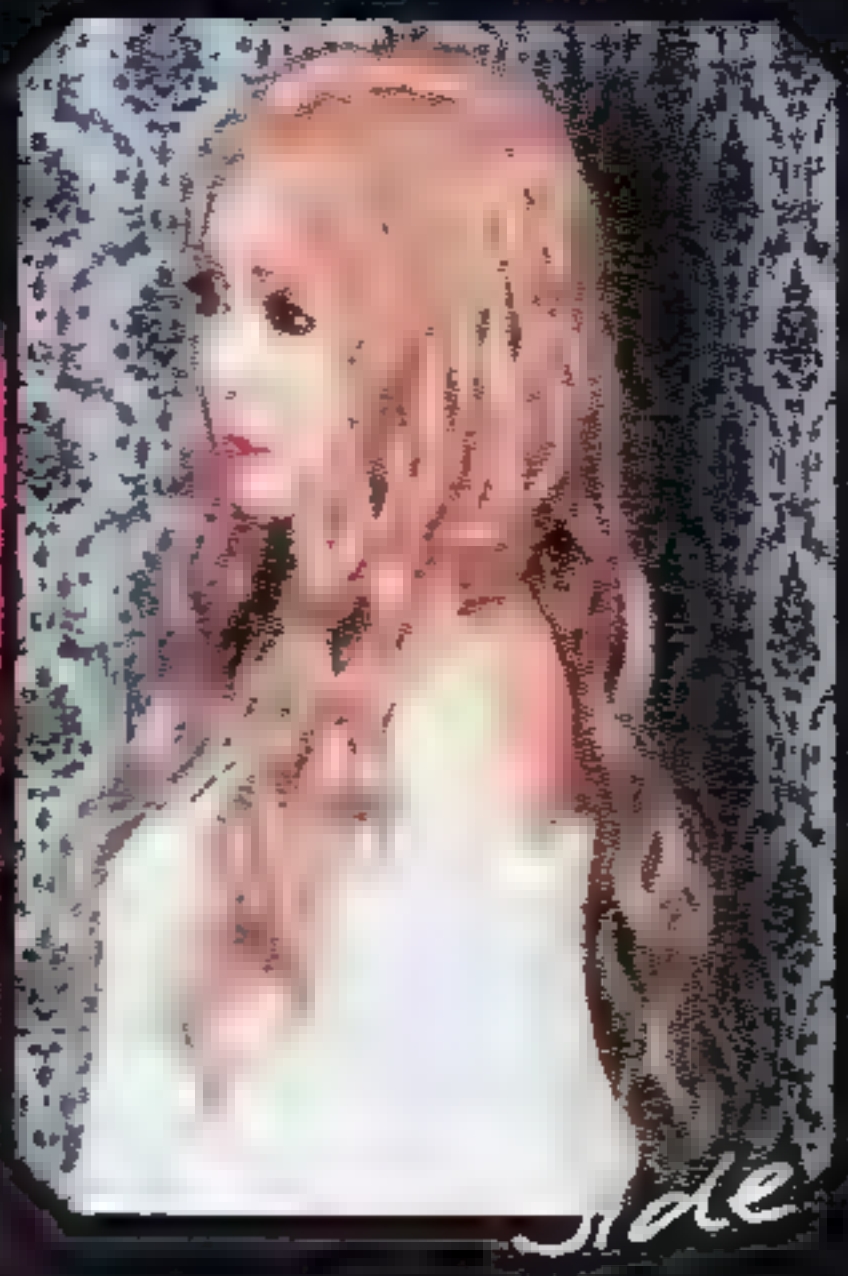
32ミリのコテで、アゴ下くらいから巻いていき、さっくりとしたMIX巻きにしてあげばOKだよ



鏡を見る度ためいきじゃなく
自信が出てくるような日に



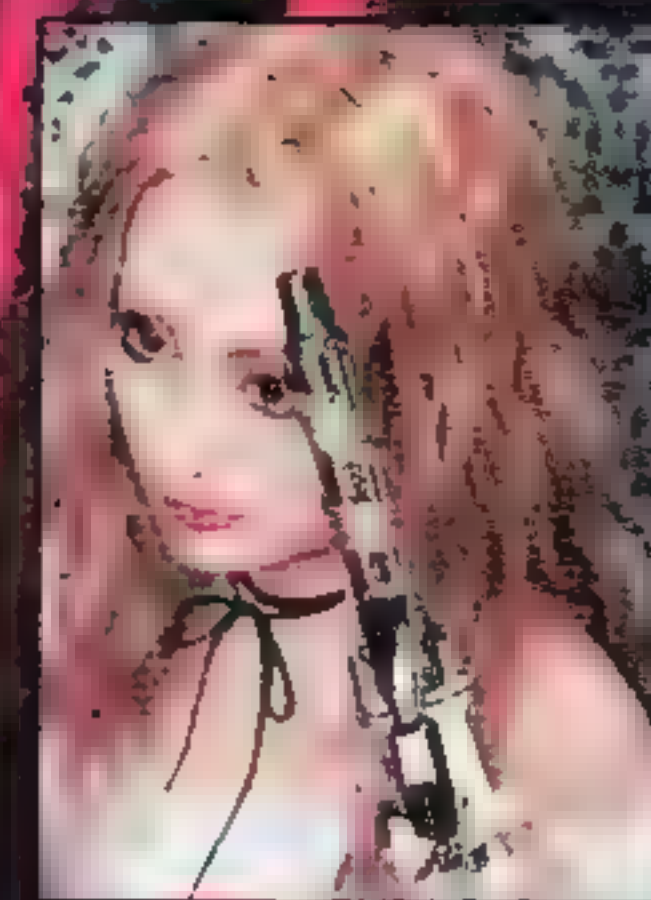
Back



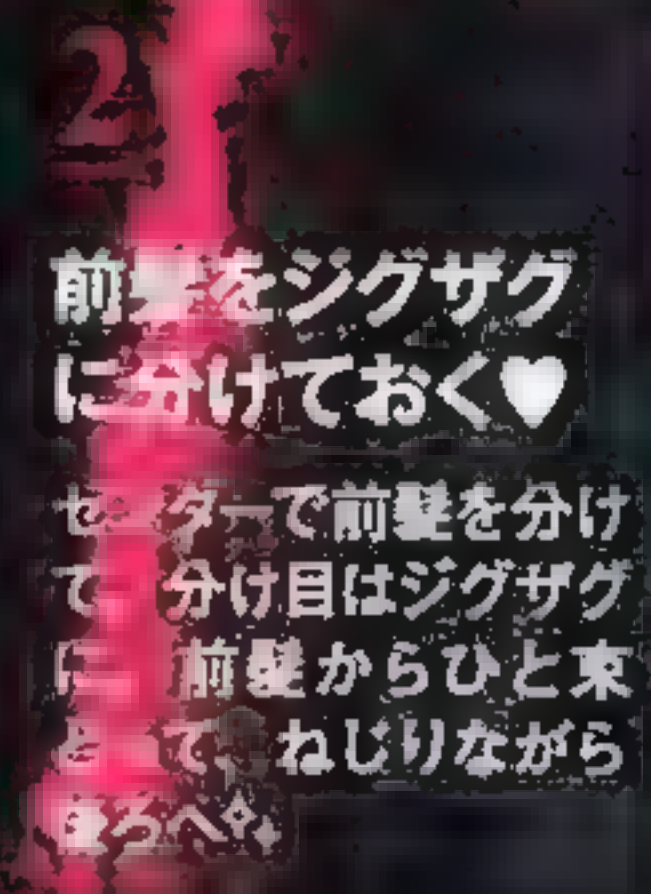
Side

専属モデル（34歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

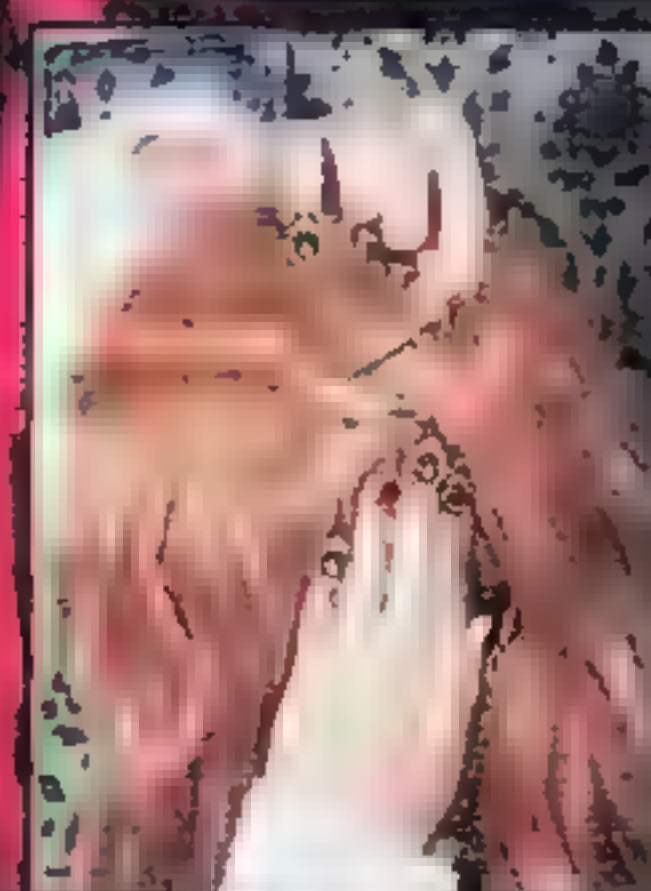
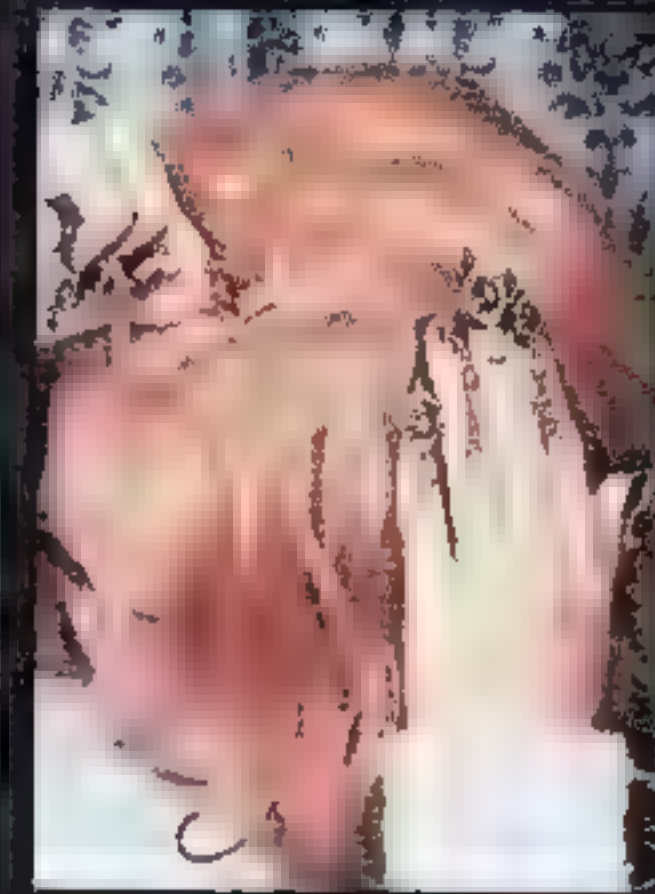
PROCESS



1
ダレないように
しっかり巻くよ
26ミリのコテでMIX
巻きに。細かめに巻
いたほうがかわいいぞ
ブラシで巻きをほぐす。



2
前髪をジグザグ
に分けておく♡
セーターで前髪を分け
て、分け目はジグザグ
に。前髪からひと束
とって、ねじりながら
巻くべ。



3
ねじった毛束は
ピンで固定！
後ろに持っていくた毛
束は、ねじってピンで
留めるよ。これをもう
ひと束作ったら OK。



使用ITEM
26ミリのコテ、スプレー、
ブラシ、アメピン

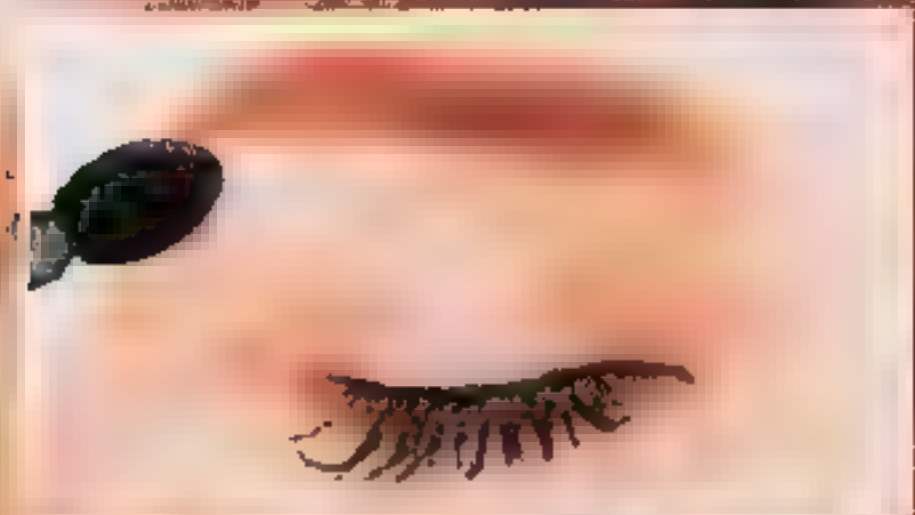
シャギーニットタイトスカー
トワンピース ¥6,900
Delyle NOIR 渋谷109店
3選りボンジョーカー ¥500
Grandedge 渋谷109店

瞬きするたびキラキラが溢れだす魔性の瞳



PROCESS

1 まずはベースカラーをON!



このシャドーをアイホール全体にのせ、キラキラした質感を、お目元に馴染ませる♡

2 シャドーを重ねてブラデにする



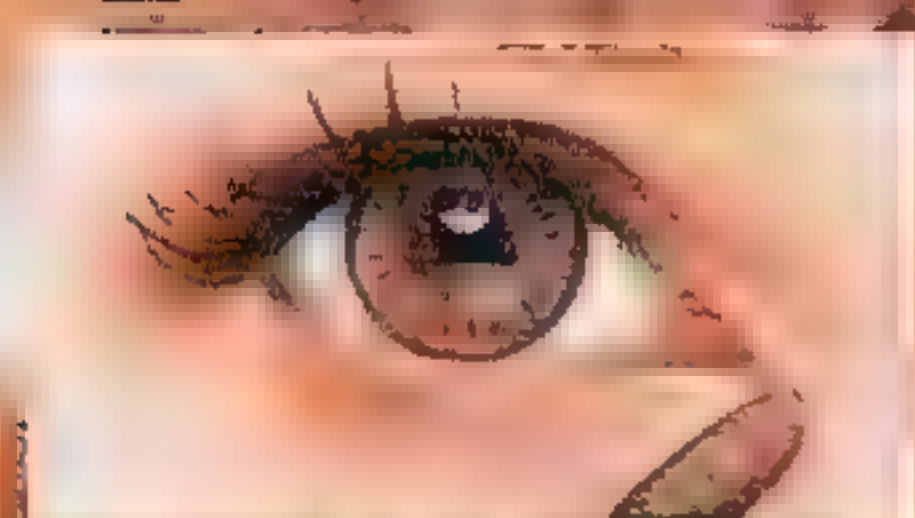
二色目のシャドーをON! 1のシャドーとブラデになるよう、目元をキチンと馴染ませる♡

3 締め色は目のキワに細くのせて



この締め色は目のキワに細くのせて、目の奥に馴染ませる♡

4 キラキラシャドーは下まぶたにノ

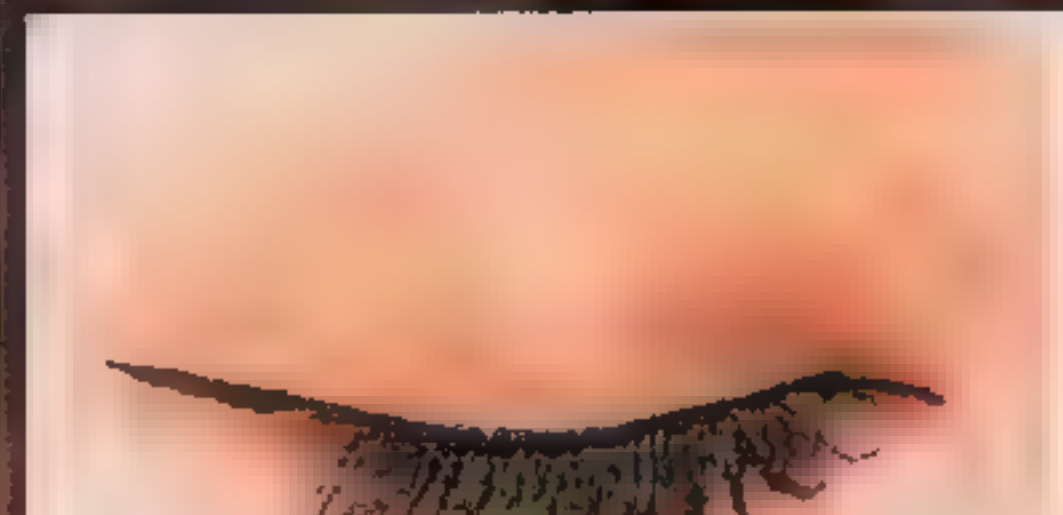


このキラキラシャドーは下まぶたにのせ、目の奥に馴染ませる♡

メイク完成後



OPEN



CLOSE

コレ1つあれば立派な魔性の瞳を自然に演出できます!

美人顔になる きらめきシャドー



マリアンボレ クラムカラーアイズ 09 ¥6,500
マリアンボレ



程よいツヤ感と、目の奥に馴染ませる♡ 瞬きするたびにキラキラが溢れだす魔性の瞳を自然に演出できます! 早速メリさんに使ってもらった、その様子♡ 目がこのシャドーでキラキラと輝いて、印象が変わるかもしれません。

ギャルの登竜門！伝説のヘアサロン「CARRY」がリニューアルOPENしました！

「もうオトナだし…」
と気後れしないで！

ハデでかわいいお姉さんは、 こぞって **CARRY** に通っていた♡

かれこれ20年もの間、ギャルの理想のヘアスタイルを作り上げてきた伝説のヘアサロンCARRY♡ この度、店内が大人っぽくリニューアルしたということで、普段からCARRYにお世話になっている莉菜がお祝いに駆けつけました♡

PHOTO_Ken Ogawa (will creative) MODEL_Rina Sakurai EDIT&TEXT_Marika Koizumi



キャラクターものから
シンプル系までたくさん♡

眺めているだけでもテン
ションが上がるデコ
グッズたち♡ 家に並
べて置きたいよね♡

3Fにもデコグッズが
ズラリと並んでる



くすみ感のあるベビーピンク
カラーでほんのり甘く♡

莉菜のヘア
カラーも
CARRYだよ♡

最近同じ色だったから
気分を変えたくて。わかりにくいけど
キラキラのエクステもポイント♡



黒ベースで大人っぽく♡
なおかつハデさもMIX♡

大きなロゴが
目を引く
ポイント

2F ヘアサロン♡

2Fは黒ベースで
シックな雰囲気♡
だけどCARRYらしい
ハデさもあって
とてもステキ♡

座り心地抜群♡
1カ所でヘア、ネ
イル、まつエクと
全部できるのって
とっても嬉しい！

3Fも少し前にリ
ニューアル♡ ハ
デさを残した絶妙
なバランスがお姉
さん世代のツボ！



まつエクスペースは
大きなソファでリラックス

3F ネイル&まつエク♡

3Fはダマスク柄の壁紙が
大人っぽくてかわいい♡

Instagram ID : haircarry

LINEにてお得なクーポン配信中！

LINE ID : @carry8220

お姉さん ageha の YouTube チャンネルで CARRY × 莉菜 のスペシャル動画が見られるよ♡

伝説の店長、小柳さんのコメント♡

メニューも進化中！

イルミナカラーの導入、おヘソまでのスーパーロングエクステやウェーブエクステ、モデルに人気の水素トリートメントなど、かわいくになれるメニューが豊富！ぜひ一度キャリーへお越しください。



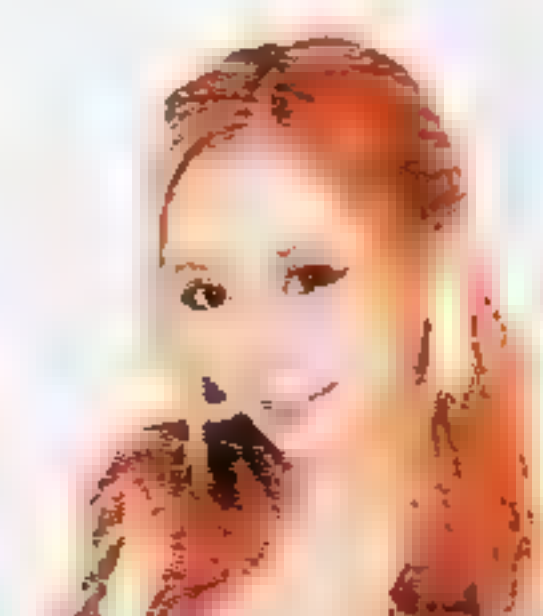
18年前ver.♡

私たちもCARRY大好きです♡



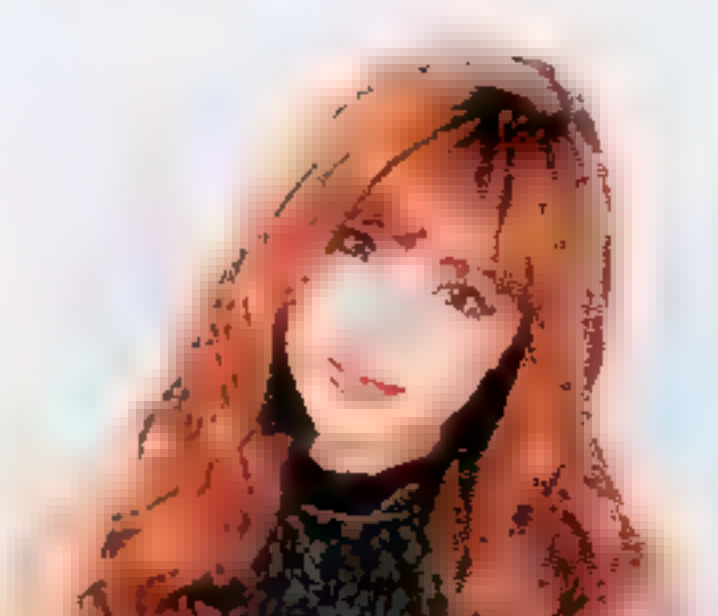
カラコンアドバイザー
(33歳/東京都) 独身・子供なし
美咲さん

ネイルは甘利さん、ヘアは小柳さんが担当してくれることが多い♡ 難しいショートヘアのカットもすごく上手♡



美の伝道師(31歳/東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

ネイルは渋谷店の甘利さんが上手くて早い！ヘアでは、初めてスーパーロングのエクステをつけたよ♡ やっぱ盛れる♡



専属モデル(27歳/東京都)
独身・子供なし
小原優花

CARRYには17歳のときから通ってるから、もう10年もお世話になってる♡ ヘアもネイルもまつエクも全部CARRY♡

CARRYのサロンはココ！

HAIR CARRY

⑤東京都豊島区池袋 2-44-2
TISビル2F
☎ 03-3971-8220
⑥火曜日

NAIL CARRY-ikebukuro-

⑤東京都豊島区池袋 2-44-2
TISビル3F
☎ 03-3971-7775
⑥年中無休

NAIL CARRY-shibuya-

⑤東京都渋谷区道玄坂 2-25-9
ロマーネ80-3F
☎ 03-5784-9115
⑥年中無休

背丈に合っていれば格が上がる!

やれに見える方法

った着回しを紹介するよ! 「流行ってるのに私が着るとおしゃれに見えない」のお悩みはここで解決できるかも!

THANKS_AWABEES

カジュアル

スウェットワンピースの
ルーズな雰囲気を
コートで引き締め

コートのボタンや肩の
きちんと感があるから
スウェットも大人っぽく
着られる。背中ビジュ-
スウェットワンピース
¥6,900/DaTuRa 渋谷
109店 エコファークラ
ッチバッグ¥3,229/W
EGO レオパード柄ブ-
ーツ¥10,900/SPIRA
LGIRL 渋谷109店

大人シンプル

まくった袖のこなれ感
でデニムスタイルが
サマになる

肩がカチッとしてからボ-
タンとベルトをきちんと締-
めていてもダボつかずきれ-
い。デニムパンツ¥1,990
/WEGO サングラス¥
1,110/GRL バッグ[ショ-
ルダー付き]¥7,900/LIP
SERVICE スエードオー-
ブントウパンプス¥6,900
/R&E

選ぶポイント

1 肩と襟がカチッ
としている

2 ミドル丈

3 トレンチ風に
着られるデザイン

背低めの人のガウンコート

ドレスシー

ベルトだけ結んだラフ
な着方でも似合うのは
腰下丈のハランスから

せっかくのドレスアップ
が普通に見えないよう
コートを着崩して。ペロ
アキャミワンピース¥8,
900/ROYAL PARTY
クラッチバッグ[ショル-
ダー付き] ¥7,900/D
elyle NOIR 渋谷109店
イヤリング¥1,200/Gr
andedge 渋谷109店
スエードパンプス¥6,9
00/ESPERANZA ル
ミネエスト新宿店

甘め

旬の着かけ着崩しも
体格に合っていれば
はたつかない

幼く見えがちなチェッ-
クやニットもニュアンス
カラー統一で大人顔
シャギーニットワンピ-
ス¥7,300/ニーハイブ-
ーツ¥13,500/ともは
LIP SERVICE バッグ
[ショルダー付き] ¥3,
054/GRL イヤリング
/スタイル私物

レトロ

身頃がタイトだから
ワイドパンツとの
合わせもスマート

背低めの人が苦手なワ-
イドパンツはコートの他
小物でカチッと締めて。
レースブラウス¥5,900
/BARAK 渋谷109店
ニットワイドパンツ[別途
トップスセット]¥8,900
/LIP SERVICE キャ-
スケット¥6,900/MIA
トートバッグ[ショルダー
付き]¥8,500/rienda
(パロックジャパンリミ-
テッド) フラットシュー-
ズ¥6,900/REZOY

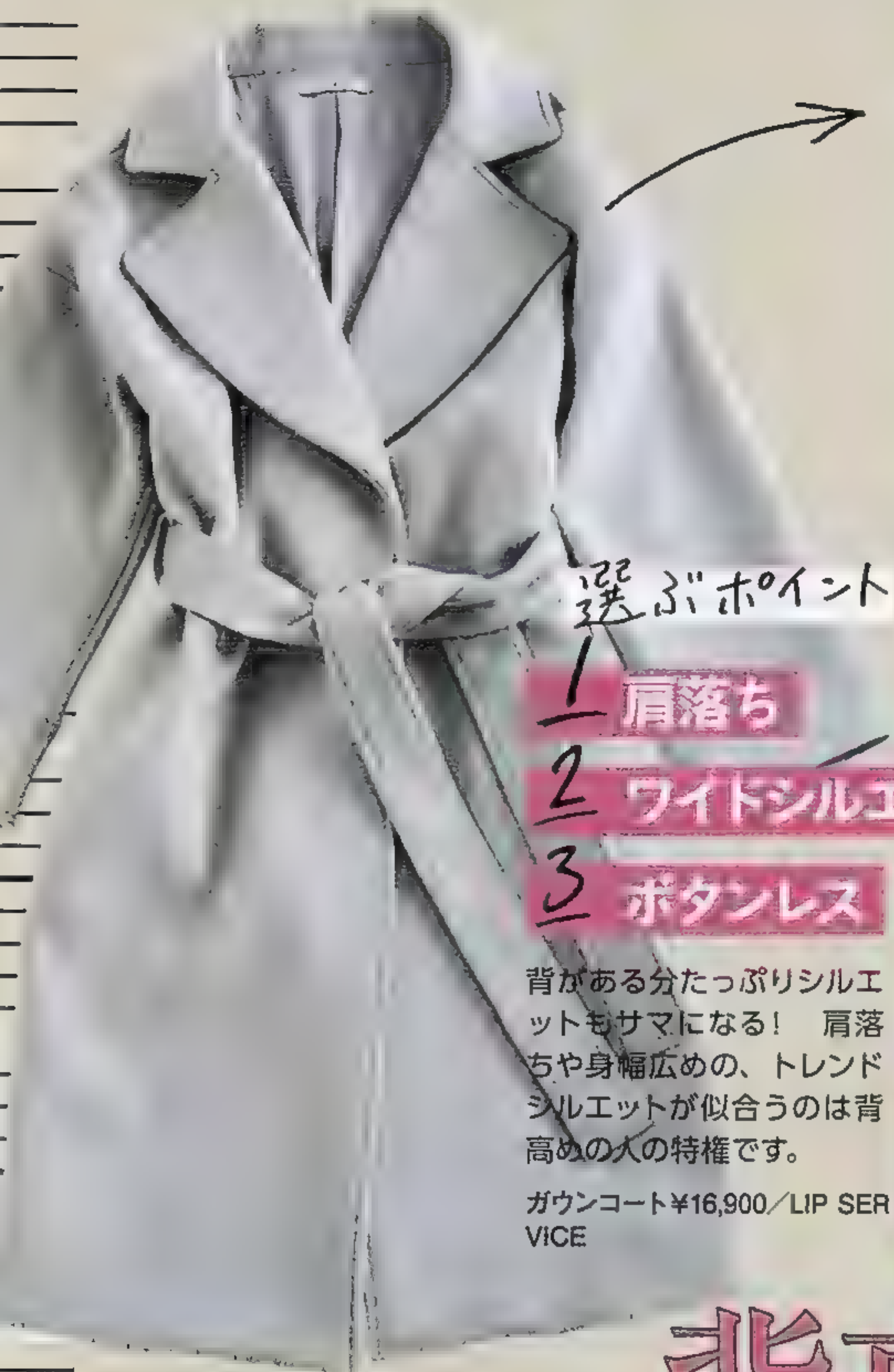
身長低め・高め別

ベーシックなコートだって

定番コートがおし

159cmの佳那恵、168cmの沙世が着こなす定番3ジャンル6種類のコート。身長別で考える似合うコートの選び方と、それを使

PHOTO_Takahiro Setsu(bisw.) STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) HAIR&MAKE_Megumi Isojima(SHIMA) MODEL_Sayo Hayakawa,Kanae Sugiyama EDIT&TEXT_Haruka Noda



選ぶポイント

- 1 肩落ち
- 2 ワイドシルエット
- 3 ボタンレス

背がある分たっぷりシルエットもサマになる! 肩落ちや身幅広めの、トレンドシルエットが似合うのは背高めの人の特権です。

ガウンコート¥16,900/LIP SERVICE

カジュアル

ラフな装いのときはベルトをきつくしてきちんと感をプラス

ベルトの締め方でコーデ全体の雰囲気も変化。ケーブルニット ¥5,900/ROYAL PARTY デニムパンツ ¥2,900、バッグ ¥2,590/ともにWEGO スエードパンプス ¥19,000/タラントン by ダイアナ (ダイアナ 銀座本店)



大人シンプル

ミニワンピースだってコートのルーズ感で大人見え

ベルトはきつく結ばず低めの位置でサラッとくるだけがかたれ感のもと。ワンピースはトーンを合わせればより大人。ノースリーブニットワンピース ¥2,313/GRL バッグ ¥7,900/LIP SERVICE フープピアス ¥1,200/RASVOA 渋谷109店

背高めの人のガウンコート



ドレスシー

ザラリと肩掛けしたガウンがドレスアップ慣れしてるムードに

攻めのスタイルもコートで着崩しが完成。ベロアストライプトップス ¥6,500、スカート ¥7,500、キルティングバッグ ¥5,900/すべてDURAS サークルピアス ¥2,490/RE SEXXY 渋谷109店 レースショーカー [参考商品] /LIP SERVICE



甘め

ボタンレスのラフ感を利用して甘さ控えめに

甘すぎが似合わない背丈。ガウンの雰囲気も味方になるよ。タートルニット ¥4,900/Delyle NOIR 渋谷109店 花柄スカート ¥6,500, rienda (バロックジャパニミテッド) ハット ¥7,900、クラッチバッグ ¥5,500/ともにDURAS サークルピアス ¥832/GRL



レトロ

ゆったりコートはレトロな雰囲気作りにも好相性

コートのワイド感を強調したいから袖を通すだけで着るのがいい感じ。ドットワンピース ¥8,750/rienda (バロックジャパニミテッド) ベルト ¥3,900/MIA クラッチバッグ [ショルダー付き] ¥1,480/GRL ブーティ ¥24,000/ダイアナ ロマーシュ (ダイアナ 原宿店)

背低めの人へのチェスターコート

カジュアル

カジュアルなのに
イイ女っぽいのは
肩掛けコート効果

これもカチっとしたコ
ートのシルエットありき
で完成。背中チェーン
ニット¥5,500、チェ
ーンバッグ¥7,900/と
もにLIP SERVICE チ
ェックショートパンツ¥7,
900/DURAS キス
ケット¥3,500/SPIRA
LGIRL 渋谷109店 め
がね¥1,202/GRL



大人シンプル

タイトなシルエット
だからシンプルな
コートでも大人顔

肩や襟のシャープさ
でワンツーコーデも
簡単にクール。リブ
トップス¥4,900/
BARAK 渋谷109店
ツイードパンツ¥7,9
90/RESEXXY 渋
谷109店 レオパー
ド柄バッグ¥6,900
/SPIRALGIRL 渋
谷109店 フービー
ヤリング¥700/Gr
andedge 渋谷109店
スエードパンプス¥
11,800/DURAS



選ぶポイント

1 肩がカチっと
している

2 タイトなシルエット

3 ミドル丈

ガウンコートと選び方はほぼ同じだけど、腰ベ
ルトがない分、より体へのフィット感が大事。
襟もカチっとしつつ小さめが好相性。

チェスターコート¥12,800/Dely
le NOIR 渋谷109店

甘め

派手な柄トップスなら
袖通して着て
きちんと感をプラス

きちんと見えるチェスタ
ーは華やかなアイテムもき
れいめにシフト。花柄ブラ
ウス¥6,900/SPIRALGIRL
渋谷109店 スキニーデニ
ムパンツ¥7,900/DaTuRa
渋谷109店 バッグ¥8,900
/MIIA イヤリング¥1,20
0/Grandedge 渋谷109店
パンプス¥6,900/R&E



ドレスシー

ワンピースに
あえて肩掛け
して抜け感を

頑張った感が出ないよう着
崩すのもおしゃれ見えのコ
ツ。チェックワンピース¥6,
900、スエードチョーカー¥
2,500/ともにDelyle NOIR
渋谷109店 ショルダーバッ
グ¥7,900/MIIA サークル
イヤリング¥1,500/Grand
edge 渋谷109店 ニーハイ
ブーツ¥19,800/DURAS



レトロ

冒険アイテムも
フレーンアウターで
スマートにまとまる

時代を問わないデザインだ
から'70sっぽいアイテムとも
なじみよし。ジャンパース
カート¥7,900/Delyle NO
IR 渋谷109店 中に着たカ
ットソー¥4,500/SONGE
UR d.i.a. ハット¥7,900/
DURAS フリンジバッグ
¥2,313/GRL プーティ¥
7,600/R&E



背高めの人^のチェスターコート



選ぶポイント

1 肩落ち

2 ワイドシルエット

3 ロング丈

ふくらはぎまであるロング丈がちょうどいい！ ワイドシルエット&黒のメンズライクなムードもカッコよく着こなせちゃうよ。

チェスターコート¥16,980/EGO
IST ルミネエスト新宿店

カジュアル

袖をまくりあげて
大人の余裕を
醸し出して

肩落ちがカジュアルな
コーデにぴったりハマ
る。Tシャツ¥832/G
RL ワイドパンツ¥8,
500/SPIRALGIRL 渋谷
109店 キヤスケツ
¥4,500/LIP SERVI
CE トートバッグ[シ
ョルダー付き] ¥7,500
/DURAS ローファ
ー¥14,000/ダイアナ
(ダイアナ 銀座本店)



大人シンプル

シンプルなのに
ムードがあるのは
コートのワイド感

丈が長いからロングスカ
ートのコーデにもぴったり。
ノースリーブニット¥4,5
00/DURAS タイトスカ
ート¥2,990/WEGO レ
オパードバッグ¥5,800/
SPIRALGIRL 渋谷109店
フープピアス¥1,990/GY
DA 渋谷109店 パンプス
¥2,128/GRL



ドレスシー

ルーズ感があるから
タイトワンピも
今っぽく見える

コートの色と配色を合
わせれば統一感もあり。
ニットワンピース¥6,9
00/Delyle NOIR 渋谷
109店 エコファーパッ
ク¥2,590/ダブルシー
(WEGO) ベルト[参
考商品] /LIP SERVI
CE フリンジピアス¥
1,990/RESEXXY 渋谷
109店 パンプス¥
11,500/rienda (パロ
ックジャパンリミテッ
ド)



甘め

花柄と女優帽の
華やかなセットを
コートで品良く

主張の強いアイテムが
多いからコートを引き
算役に。花柄ロンパ
ース¥8,900/DURAS
つば広ハット¥5,500
/DaTuRa 渋谷109店
ファーショルダーパッ
ク¥2,221、サークル
ピアス¥832/ともに
GRL ニーハイブーツ
¥16,500/rienda (パ
ロックジャパンリミテ
ッド)



レトロ

あえてメンズっぽい
コートの投入で
甘辛 MIX に

甘辛MIXブーム再来。
甘いワンピの締め役
に。肩掛けの抜け感
がセクシー。シャギー
ニットワンピース¥4,9
90/RESEXXY 渋谷
109店 ショルダーパ
ック[参考商品]、パ
ールピアス¥1,900/
ともにLIP SERVICE
ファーストラップサン
ダル¥12,900/MIIA

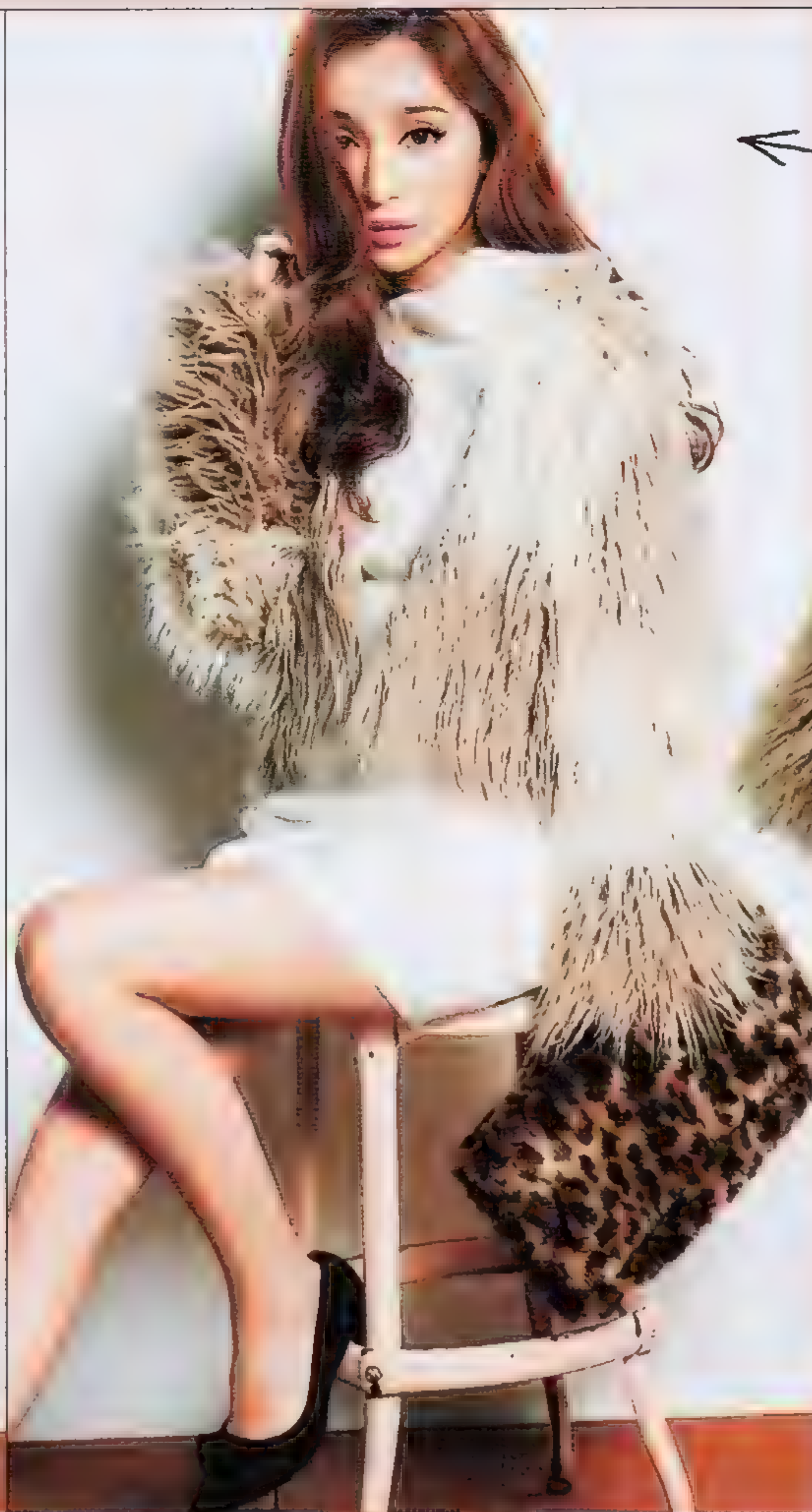


背低めの人々のファーコート

カジュアル

ファーの雰囲気
最大限に生かした
ウエスタン
ガールコーデ

毛足の長いファーが
一番サマになるスタイ
リング。シフォンブラウ
ス¥8,500、スエード
スカート¥7,900、ハッ
ト¥7,900/すべてDU
RAS バッグ¥6,990
/GYDA 渋谷109店
チョーカー [参考商品]
/LIP SERVICE パ
イソン柄フラットシュ
ーズ¥5,900/REZOY



選ぶポイント

1 毛足の長い
ファー

2 ショート丈

大人シンプル

プレーンなニットに
サラリと羽織れば
品良く着られる

地味になりがちなのニットに
はアクセよりファーを。リブ
ニットトップス¥5,900、リブ
ニットスカート¥5,900/とも
にDelye NOIR 渋谷109店
バッグ [ショルダー付き] ¥
7,500/rienda (パロックジャ
パンリミテッド) パンプス¥
6,900/ESPERANZA ルミ
ネエスト新宿店

背低めの人が毛足の短いファ
ーを着ると幼く見えちゃう。
ワイルド感のある毛足の長い
ファーと、ウエスト丈の短い
ものがバランス良し♡

フェイクファーコート¥11,900/
RESEXXY 渋谷109店

ドレスシー

カジュアル感が
欲しいドレスアップの
まとめ役に

異素材が多くても色が
落ち着いていれば◎。
オフショルニット¥4,5
00、リボンクラッチバ
ッグ [参考商品] /と
もにLIP SERVICE レ
ザービスチェ¥4,900/
SONGEUR d.i.a. レ
ーススカート¥5,990/
RESEXXY 渋谷109店
ファーイヤリング¥1,3
00/Grandedge 渋谷
109店



甘め

コンパクトなコーデに
ボリュームを
加えてバランスよく

甘めなワンスーコーデは
幼く見えがち。ファーで
大人っぽさを盛って。リ
ブニット¥5,900/LIP S
ERVICE 花柄ショール
パンツ ¥7,900/DURAS
ペロアがま口バッグ¥2,5
90/WEGO サッシュベ
ルト¥3,800/Delye NOI
R 渋谷109店

レトロ

異素材 MIX の
コーディネート
コートでも盛り上げて

ペロア、レース、ファ
ーの古着っぽい異素材
MIXは冬だけに楽しめ
るおしゃれ。レースブ
ラウス¥5,900、ペロ
アキャミワンピース¥
5,900/ともにDelye
NOIR 渋谷109店 シ
ョルダーバッグ¥6,80
0/SPIRALGIRL 渋谷
109店 ヒールビジュ
ーパンプス¥7,900/
R&E



背高めの人へのファーコート



選ぶポイント

1 毛足が短いファー

2 ウエストまで隠れる丈

ぬいぐるみみたいな毛足の短いファーでもサマになるのは背高めの人。ノーカラーかつウエストまで隠れる丈がベストバランスだよ。

エコファーショートコート ¥12,500 / DURAS

カジュアル

シンプルなTシャツコーデもファーコート投入でお出かけ着

ゴージャス感のあるものをあえて肩掛けするラフさに色気が漂う♡ Tシャツ【別途ビスチェセット】¥1,665 GRL コーデロイパンツ ¥6,900 / RASVOA 渋谷109店 刺繍クラッチバッグ ¥6,900 / MIIA サングラス ¥2,990 / GYDA 渋谷109店



大人シンプル

シックなスタイルもファーの合わせでかわいい大人

トーン暗めなコーデに合わせると控えめな甘さが加わるよ。背中開きニット ¥5,900 / ROYAL PARTY スリット入りワイドパンツ ¥7,900 / LIP SERVICE クラッチバッグ ¥7,900 / Delyle NOIR 渋谷109店 ストーンピアス ¥739 / GRL スエードパンプス ¥8,900 / SPIRAL GIRL 渋谷109店



ドレスシー

セットアップがもつコンサバ感のなじませ役に

ロングコート合わせより新鮮だから人と差がつく! チェックキャミソール ¥7,500、チェックスカート ¥8,500 / ともに DURAS ウォレットバッグ ¥6,900 / LIP SERVICE フープピアス ¥1,900 / Delyle NOIR 渋谷109店 レースチヨーカー ¥1,990 / GYDA 渋谷109店



甘め

ニュアンスカラーで統一して落ち着いた甘めスタイルに

コートの色と合わせたロンパースで全体に統一感を。ファーが目立ちすぎず控えめな甘さに。ロンパース ¥10,500、ピアスフープピアス ¥2,750 / ともにrienda (バロックジャパンリミテッド) バケットバッグ ¥7,500 / LIP SERVICE リボンパンプス ¥13,000 / ダイアナ (ダイアナ銀座本店)



レトロ

花柄ワンピースをレトロに変える盛り上げ役に

エレガントに見えるワンピースもファー合わせでレトロが生まれる♡ 花柄ワンピース ¥9,500 /rienda (バロックジャパンリミテッド) ショルダーバッグ ¥8,900 / MIIA スエードショートブーツ ¥12,500 /rienda (バロックジャパンリミテッド)





ポーチにボンと入れて、お出かけ先でもどこでも一緒♡ いつでも美容タイムに突入できる♡



口さみしい
ときにも
使えるよ♡

何か食べたくなったり、コレを吸えば寂しさが紛れるからダイエットにもなるよ♡



体に害がないというが、むしろビタミン摂取できていいことづくめだから、吸うしかないね♡

吸う美容液があれば忙しくても外にいても、24時間美容タイムに♡



ココナッツ
ヨーグルト
フレーバー

莉菜リクエストの新作♡ まずヨーグルトの味がして、その後ココナッツの風味が残るよ♡

莉菜の リクエスト フレーバー発売♡

食事よりサプリより、手軽にビタミンが摂取できると話題の「+Beauty」♡ この度、莉菜がリクエストしていた新しいフレーバーが完成したみたい♡ この機会にぜひチェックしてみてください♡



メンソールのありなし、ビタミンC、マルチビタミンなどいろんな種類のリキッドが楽しめる♡

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) HAIR&MAKE_Yuko Nozaki MODEL_Rina Sakurai EDIT&TEXT_Marika Koizumi



USBで充電できるから長く使える！
つまり経済的にも嬉しいアイテムということ♡



煙は出るけど匂いは無し♡ だから周りに人がいても迷惑にならずにビタミン摂取できる♡



安心・安全の
国産
アイテム♡

外国産だと何かと不安…。だけど+Beautyなら、国産だから安心して使えるよ♡

by es mag c



【お問い合わせ先】
プラスビューティー by エスマジック
☎03-4334-6489
<http://beauty.es-magic.jp/>

吸う美容液 検索

ディフューザーの
カラーは全部で3色！

ホワイト、ブラック、ピンクの3色展開♡ USBで充電すれば繰り返し使えて経済的♡ 特にスイッチもなくて、ただ吸うだけで使える♡ もちろん火も使わないから安心！ ディフューザー¥1,500

リキッドは成分と
味をお好みで♡

ビタミン、コラーゲン&ヒアルロン酸、メンソールの有り無しなど、本体に入れて使うリキッドは色々選べるよ♡ 日本製だから何かと安心なのも嬉しいよね♡ リキッド15ml(約1500回分) ¥2,000

Birkin and Christian Louboutin

バーキン & ルブタン物語

世界中の女性が憧れるブランドの真骨頂。それがバーキンとクリスチャン・ルブタン♥
ただのファッションアイテムを超えた2大ブランドを手に入れるまで、
手に入れてからの物語がここにある——。

PHOTO Nobuyuki Sasaki - HAIR&MAKE Yuko Nozaki
EDIT&TEXT Yu-ka Mizuno

ただのバッグや靴じゃない。
私たちを励まし成長させてくれる武器——

小原優花

モデル (27歳) 東京都 独身・子供なし

Yuuka Obara

口角

一瞬

の

存在

永遠に価値が下がらない
ヴィンテージ扱いもされない
私がなりたい女性像そのもの♡

突然ですが3月に彼氏ができました♡
年齢は私より少し年上で会社経営してます♡
とっても勉強家でストイックなところが惹かれて交際がスタート♡
どんなに忙しくても時間を作ってくれてほぼ毎日会ってます♡
彼の好きなところは愛情深くて甘やかすところ。私の仕事はなかなか人に相談しづらい部分もあって、一人で悩みを抱え込んでる時に相談に乗ってくれて「ゆんは何もわかってないよ」って言いながら最終的に助け舟をそとと出してくれる。そんな人です♡
彼と私は似たもの同士。恋愛に対して「ずっと一緒にいてくれる人っているのかな？」と疑心暗鬼になっでケンカするタイプ♡
彼とつきあって半年ちょっと、好きすぎてぶつかるケンカが絶えない♡
5月の私の誕生日直前も大げさなプレゼントにもうお別れするかもって正直思いました。そしたら彼から「ゆんのこと大事に思ってるから」って、バーキン35のゴールド金具の工

タントゴをプレゼントしてくれた♡
そんな高い物をもらうのは慣れないからビックリして「受け取れない」って一度返しただけですけど、それをきっかけにいろいろ話し合うことができてやっぱりお互いの好きって気持ちを再確認しました♡
私が彼とつきあっている間に、戻れたのは私のことを覚えてくれていたのが言動で伝わってきたから♡
彼が今まで女性に全額プレゼントをしたことがないのを前から聞いていたし、しかも「ゆんにはこの色がすごく似合うって思った」と言ってくれたエタンはずっと私も「素敵だな♡」と思ってたカラー♡
そして何よりもバーキンは永遠に価値が下がらない、唯一無二のアイテム。まるで私になりたかった女性像のような存在♡
またつきあって半年の私にそんな特別なバーキンを贈ってくれたことが何よりも嬉しくて、バーキンも2人の関係もずっとずっと大切にしていきたいと思っています♡

バーキン
Birkin

高級ブランド、エルメスの代名詞ともいえるバッグ。エルメスの5代目社長がイギリスの歌姫、シェーン・バーキンのために作ったことで誕生。店頭はおろか予約も受けつけてないといわれている都市伝説のような希少アイテムですよ。

Saya Hayakawa

早川沙世

専属モデル (34歳/東京都) 独身・息子1人

身につける自分自身も
イ女にならなきゃ、
偽物に見えちゃう！

このキャンディバーキンはパーソナルオーダーでお願いした沙世だけのオリジナルカラーや。パーソナルオーダー品ではブランドロゴの横に「馬蹄 (ばてい) の刻印」が押されるから、通常のバーキンと違う特別感がある。このバーキンは2年前に購入したんだけど、これで持ってるバーキンは7個目。ブラック→ホワイト→ピンク→赤→ブラック→グレイージュ→ネイビーと年齢を重ねて選ぶ色が大人になってきたと思う♡もちろん他のハイブランドのバッグも好きだし使ってるけど、やっぱりバーキンは別格だね。なんていうか、本物志向の証って感じがする。

今はこんな風にカジュアルに持ち歩いているけど、ファーストバーキンを手に入れた23歳の頃は夜も現役だったし、バーキンを持つ女に憧れてた♡でもまだ若くてバーキンを買うお金がなかったからバーキン積立てをして、当時の彼氏にも半分お金を出してもらってやっと手に入れたの。ファーストバーキンは王道のブラック40を買って、本当にボロボロになるまで使ってた。今は持ち歩くことはないけれどその頃の大切な思い出としてクローゼットにしまっておくよ。でもね、手に入れてわかったことがある。バーキンは自分自身も本物のイ女にならなきゃコピー商品に見えちゃうんだってこと。だから誰かに買ってもらうより、自分で手に入れてこそ意味があるものなんじゃないかって。だってバーキンはそこらへんのハイブランドとは桁違いの金額でしょ？そこまでのお金を稼ぐことにストーリーがあるし、お金があっても好きな色・欲しい素材・金具の色とか自分が欲しいバーキンに出会えるまでのストーリーがある。だからこそずっと大切にしたい不滅のバッグだね。バーキンって…なんてカッコいいこと言ったけど、沙世はかなり雑だからバッグの中身はグチャグチャ(笑)。でも「なんでも詰め込めるバッグ」として生まれたのがバーキンだから、沙世にピッタリだと思わない？

本物志向の証



背伸びして手に入れた成功者の証が、
今日も私を励ましてくれる♡

Nana Ibuki

伊吹奈々

名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表
(35歳/愛知県) 独身・子供なし

自分
を
高
め
る
あ
お
守
り

高校卒業後、シヨップ店員をしながらキャバ嬢を始めたのが19歳。最初は「大好きなシヨップで働いてるんだから絶対に辞めない」と思っていたのに、お給料の低いと昼と夜の忙しさが辛くなって結局キャバ一本に。 「長くやれないから1000万円貯めて辞める」 25歳までは卒業して出戻りもしない! それを心に誓って働いたよ。 実際は夜の世界にいたのは2年半。目標より多く貯金をして卒業しました。

高校卒業後、シヨップ店員をしながらキャバ嬢を始めたのが19歳。最初は「大好きなシヨップで働いてるんだから絶対に辞めない」と思っていたのに、お給料の低いと昼と夜の忙しさが辛くなって結局キャバ一本に。 「長くやれないから1000万円貯めて辞める」 25歳までは卒業して出戻りもしない! それを心に誓って働いたよ。 実際は夜の世界にいたのは2年半。目標より多く貯金をして卒業しました。

実際に手に入れてみて私とバーキンはまだ不釣り合い。このバーキンが似合うような女性になりたい。だから死ぬ気でお客様を増やす努力や技術向上を頑張ってきた。ありがたいことにお客様が少しずつ増えていって、今はアイリストが足りないくらいお店も安定してきたよ。だから次は東京でグランデアイズ2号店を出すのが目標です。

Ai Ohshira

大城あい

美容院経営&アクセサリデザイナー
(29歳/東京都) 既婚・子供なし

人生の道しるべ♡

夜が上がって
自分探しの日々。
私を導いてくれたのは
バーキンでした♡

高校卒業後、シヨップ店員をしながらキャバ嬢を始めたのが19歳。最初は「大好きなシヨップで働いてるんだから絶対に辞めない」と思っていたのに、お給料の低いと昼と夜の忙しさが辛くなって結局キャバ一本に。 「長くやれないから1000万円貯めて辞める」 25歳までは卒業して出戻りもしない! それを心に誓って働いたよ。 実際は夜の世界にいたのは2年半。目標より多く貯金をして卒業しました。

私が夜を上がったのは22歳のお誕生日。頑張った自分へのプレゼントとしてファーストバーキンを買いました。選んだのはゴールド金具のブラウン30。当時で100万円ぐらい。値段も値段だからすごく緊張したけど、キャバ嬢をやってきた達成感もあった。バーキンを持つ大人の女性になるんだってワクワクしたのを今でも鮮明に覚えています。

夜を辞めてからは何をしたいのか自分でもよくわからなくて、フリーでK-1のラウンドガールをしたり、レースクイーンをしてみたり、心理カウンセラーの学校に通ったり。完全に自分探しのブー太郎。その頃はファーストバーキンを持った嬉しさと見栄もあった。どんな私服にもバーキンバーキンバーキンって感じて使っていました(笑)。

転職が来たのは23歳。通っていた美容院の美容師をしていた旦那さんときあうことになって、2年5カ月後に、その時の貯金すべてを資金にして美容院開店し結婚届を提出。夢だったお嫁さんになれました。そして旦那様と一緒に経営をしていくという新たな夢も加わったんです。

今このバーキンは大事な記念品。バーキンを着ると今でもキャバクラで自分探しの日々が走馬灯のように思い出されるんです。そんな自分を見失いそうになっていた時期、バーキンを持つことで自信が取り戻せたり、背筋を伸ばして歩いていけた。それが今の幸せに繋がっている気がします♡

上京して5年後。
等身大のルブタンを求めるようになった♡

今日履いてるルブタンは20代最後の誕生日に自分で買ったもの♡ 女友達とウインドウショッピングして目に留まったブーティは繊細なレースに私が好きで10cmヒール。まるで私に買っ
てほしいと言わんばかりに最後の1足がジャストサイズでした♡
ファーストルブタンを手に入れたのは5年前。当時つきあっていた16歳年上の彼がプレゼントしてくれたのが王道のトゲトゲデザインに14cmのハイヒール。誰が見てもルブタン!! ってデザインをおねだりしました。噂で聞いてはいたけれど、痛みを伴う靴の王様。見た目は最高にクールなのに歩けない。でも履くだけに見る世界がキラキラしてハッピーな気分になれたんだよね♡

思う。そんな私にその彼はルブタン以外にもシャネルやクロムハーツ、そして毎月の旅行、たくさんプレゼントをしてくれる人だった。最初はアレもコレも喜んでいただけ、簡単に手に入るかどうか物欲がなくなっていく。今考えると私の欲を満たして、物だけじゃ満たされない。ことを教えてくれたんだと思っただよね。
それからは、バッグと靴だけはハイブランド。って自分のルールができて、服はプチプラだったり、109だったリ、いろんなものをMIXするように変わったり。やっぱりバッグと靴がい
いものだとかコーデがグッと締まるから好き。ルブタンは気持ちエレガントにしてくれる特別な靴。女に生まれてきたことを楽しませてくれるの♡

女 あんなに 気 ス イ ツ チ

Riri
RIRI

ダンサー (29歳 / 東京都)
独身・子供なし



通称「歩けない靴」。はまだ自分には早いかも。
いつか見合う女性になりたい♡

生まれて初めて履くルブタン♡ 履いてみたらすごく脚のシルエットがキレイ♡
妙に弾んだ気持ちになりながらお友達とこはんへいきました。こはんの後、2軒目に歩いて移動した時にどんだん痛くなってきて「みんなが言っていた。歩けない靴。ってこういう事だったんだ」と痛感しました(笑)。
ルブタンはまだ今の自分には早
いような気がして、あれから箱の中
に大切にしまっていました。普段使い
じゃなくて、特別な日やパーティーの時に
履きたいな。いつかルブタンのパンプスで颯
爽と歩ける女性になりたいです♡

クリスチャン・
ルブタン

Christian
Louboutin

憧れのレッドソールといえばクリスチャン・ルブタン♡
ブランドコンセプトは「女性の魅力を引き出す」という
シンプルなもの。脚を美しく、セクシーに魅せること
だけを考えて作られたフォルム & デザインは
溜め息が出るほど芸術的!

今年の7月に31歳を迎
えました久保七瀬です。31
歳になる2日前、知り合いのお
店で女友達2人が誕生日の前祝いをし
てくれたところに、サプライズで元カレが
登場してビックリ!! 「七瀬と別れてから絶対
もつとイイ男になって後悔させてやるってがむ
しゃらに仕事を頑張ったんだ。そしたら実際に
仕事もどんどんうまくいって、七瀬との恋愛が
なかったら今の俺はいないから本当に感謝して
る。そのお礼!」と言って、ルブタンをプレゼ
ントしていただきました。たしかに昔つき
あっていた頃に「ルブタンかわいい♡」って他愛
のないトークはしてたかもしれない。それぐら
いの感じだったのにサイズもピッタリ♡ 見た
目も私好みのシンプルページュのパンプス♡
そして何よりも2年半つきあっていた年下の元
カレがステキな男性に成長しててなんだか嬉
しかったです!

Nanase Kuba
久保七瀬

美容ブロガー (31歳 / 大阪府) 独身・子供なし



過去からの贈り物



試される靴

Chiha
CHIIHA

ダイエットアドバイザー (29歳/東京都) 独身・子供なし

歌舞伎町で去年末まで夜のちようちよをしていた私。今でこそ黒髪でメイクも落ち着いているけれど、4年前は明るいヘアに肌を露出した服装、しぐさや言葉遣いも「H夜のお姉ちゃん」。その当時からルブタンが欲しくて、馴染のお客様に「ルブタン買って、」とおねだりしたら「まだお前にはルブタンは似合わない。履いたところではルブタンがかわいそうだし偽物にしか見えない」とハッキリ言われてしまいました。その当時はイケイケだったので「ハァ!?!」と一瞬思ったけれど、そのお客様は地方のキャバクラを営んでいる方で、お寿司を食べに連れて行ってもらった時も、カウンターに傷がつかぬないように腕時計は外すという、高級料理店では常識であるマナーを注意されたりしていたので、落ち着いて考えてみるとキツイ言葉も自分のために言ってくれているとわかって感謝していました。

何度か接客するうちにそのお客様が「いつかルブタンが似合う女になつたら買ってやる!」と私に言ってくれました。そう言われてからルブタンが似合う女になるために外見も中身もステキな女性になるように努力して、1年ほど経ってからプレゼントしてもらいました。私のファーストルブタンは、女としての努力の結晶、なんです。

ファーストルブタンから現在3足目。レッドソールを履くだけでいい女になれるアイテムだと勘違いしていたけれど、高級品を身につけるにふさわしい人間は外見はもちろんのこと、言葉づかいや教養など中身も磨かなくてはいいけないと痛感しました。自分の意識やモチベーションを高めるためにルブタンは私の人生に欠かせない特別なものです。



夜の蝶の制服

Manaka

まなか

北新地バー ココムーン オーナー
(31歳/大阪府) 独身・子供なし

ヒールの高さは女のプライド。
昔は制服だったけど
今は伴走パートナー♡

身長155cm。職業=キャバ嬢。大阪の北新地では仕事のできるプロのちようちよはルブタンが制服。みたいな感覚だった。うちは背の低さがコンプレックスだったから、ヒールは高ければ高い方がいい! チンチクリンって思われたくない! そう思っていたドレスの足元は13~15cmヒールのルブタン♡。ルブタンを履くと姿勢がよくなって美意識も上がるし、コンプレックスも解消できる。そして何よりも箔がつく。人とかぶらないデザインを履いてるとお客さんやお店の女の子にも褒めてもらえてうれしかった。

18~30歳まで夜のちようちよをしていたわけだけど、最初はハイブランドに興味がなく、人とかぶらないようなインポートの靴が好きだった。でも年齢を重ねてちようちよ歴も上がっていくと、誰もが見てわかるようなハイブランドを身につけてこそ一歩前! プロのちようちよはルブタンを普段使いしてこそ一人前! って思うようになった。いつの間にかレッドソールは私の足元の定番になってたよね♡

初めてルブタンを履いた時のことは今も覚えている。いつも以上に脚がスラッと伸びてスタイルがよく見える。靴でこんな高揚感を味わったのは初めてやった。これで映画デートへ行こう♡とウキウキ気分が出かけたら、人生で最悪の靴擦れになって足の甲が血まみれ...。「ルブタン、凶器やな~(笑)」ってデート相手に言われた苦い思い出もある。

そんなことがあってもルブタンを買い集めて、手元には8足残ってる。今はバーだから立ち仕事も多いし、走り回らなから。ウェッジソールや低めのヒール、ショートブーツとか、ちゃんと歩けるルブタンを履くようになった。けどヒールは女のプライドやから、最低でも10cm死守(笑)。



肩からするりとこぼれ落ちる
気まぐれなフェロモン♡
ニットワンピース¥8,900
DaTuRa 渋谷 109 店

ニットワンピース¥8,900
DaTuRa 渋谷 109 店



合わせやすいアイデ
バックスタイルで
シャツジャケット¥10,800、
デニムショートパンツ¥6,500 / ともに DaTuRa 渋谷 109 店



肩からするりとこぼれ落ちる
気まぐれなフェロモン♡
ニットガウン¥6,900、レー
シートップス¥4,900、デニム
ショートパンツ¥6,900 / すべ
て DaTuRa 渋谷 109 店



定番のブラック
コーデを新作ワンピースで
アップデート
クロスニットワン
ピース¥7,900、キャ
ミソール¥4,700
ともに DaTuRa 渋谷
109 店 チョーカー
スタイリスト私物

普通に着るだけで
女っぽさが上がる
ずるずるワンピース♡
クロスニットワン
ピース¥7,900、キャ
ミソール¥4,700 / ともに D
aTuRa 渋谷 109 店
チョーカー / スタイリス
ト私物

DaTuRa

[WEB STORE]

blanccloset.com/datura

☎ DaTuRa 渋谷109店

☎ 03-3477-5059

シンプルなTシャツに
合わせるだけで
コーデが華やかに☆

デニムボアジャケット ¥15,800、Tシャツ ¥3,900、ショートパンツ ¥6,900、キャップ ¥4,900 / すべて DaTuRa 渋谷109店

後ろ姿も盛れる☆
キラキラデニム
ジャケットが主役!

デニムボアジャケット
¥15,800、Tシャツ
¥3,900、ショートパ
ンツ ¥6,900、キャッ
プ ¥4,900 / すべて
DaTuRa 渋谷109店

ハデで女っぽくて今っぽい☆
「普通じゃない女」になれる最新アイテム!

DaTuRaの女っぽ Street

カジュアルなのにフェミニンという、両極端な魅力を持つ DaTuRa の新作が到着しました☆。今度の DaTuRa はストリート感が MIX された新鮮な仕上がり! トレンド感があるのに、どこか他と違う。人とは違う存在感を放てるアイテムで新しい自分に。

PHOTO Ilumini (ROOSTER) HAIR&MAKE Yuko Nozak TITUNG Mizuki Nakano MODEL Rina Sakurai, Yayoi Nemoto EDIT&TEC Mami Kozumi
THANKS BACKGROUNDSFACTORY



Espresso

使ったITEMはこちら♥



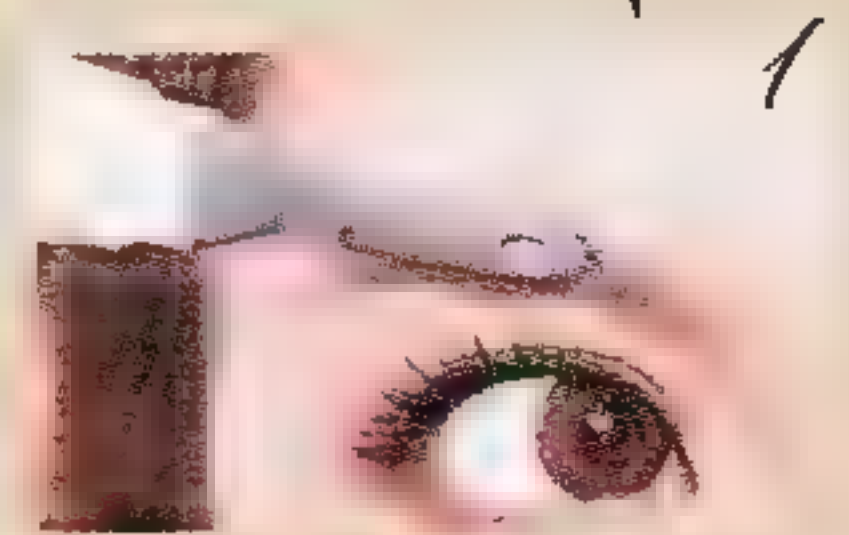


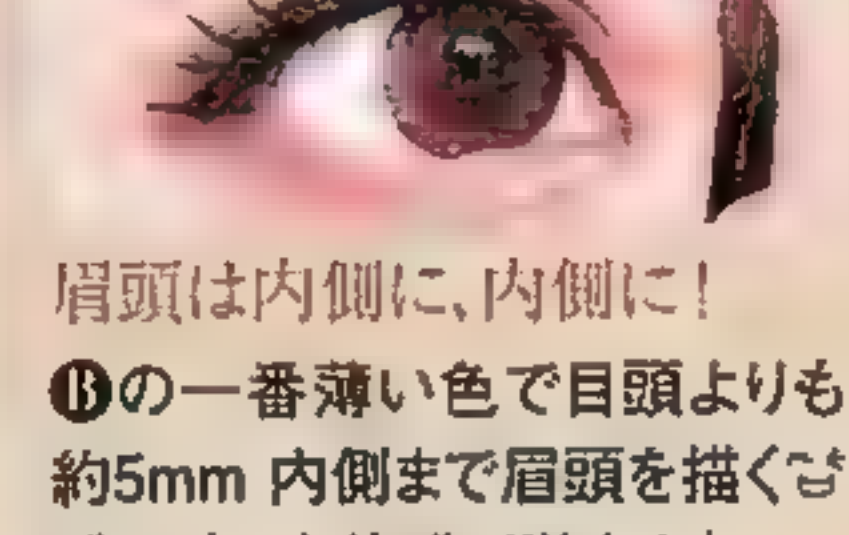
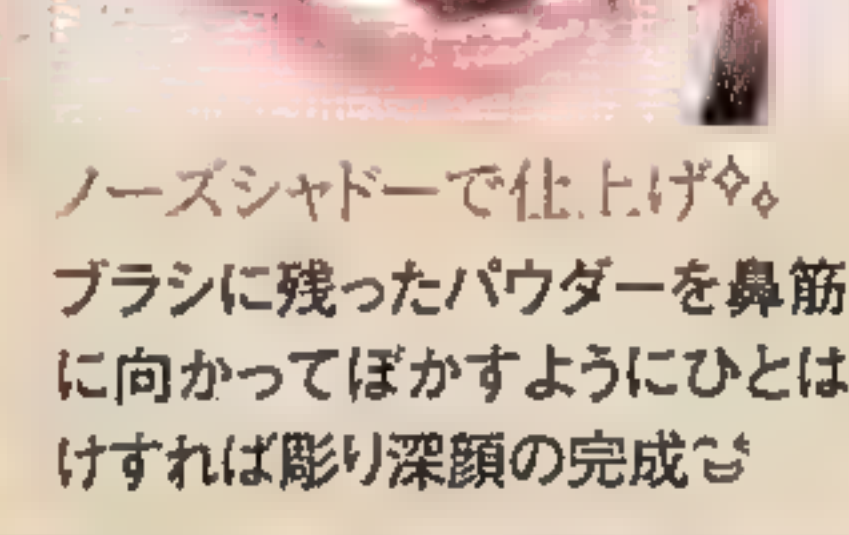
イヴ・サンローラン・ボーテのチュール クール パレット14を使用★ 右下のボルドーがお気に入りなの♥

本来まつ毛用だけどパナソニックのホットビューラーが欠かせない。火傷には注意。



イヴ・サンローラン・ボーテのブロウクチュール パレット02を最近購入♪ 3色のグラデカラーで便利。

HOW TO

- 1

ホットビューラーをあてる♥
毛束感を活かすため、①で長い毛を寝かせるように横に流す♡
地肌にあてないように注意♡
- 2

②の濃い色で眉尻から描くムラを埋めるようにダークブラウンをのせてくよ♥ 眉ペンは使わずブラシのみで描くと自然。
- 3

アイシャドーで色づけ♡
眉頭から真ん中あたりに、③の右下のボルドー系ブラウンをのせると一気にレディな印象に♡
- 4

眉頭は内側に、内側に!
④の一番薄い色で目頭よりも約5mm 内側まで眉頭を描く♡
グラデで立体感が増すの♡
- 5

ノーズシャドーで仕上げ♡
ブラシに残ったパウダーを鼻筋に向かってぼかすようにひとかけすれば彫り深顔の完成♡

意志を感じる太眉で
オトナの女の余裕を演出♡

沙世は毛束感のある
ボルドー太眉で
レディな秋♡

1本1本の毛が長いのが悩み♡でも横に流すことで毛束感のある今っぽ眉に昇華♡
眉山は作らず優しげに♥ ボルドーのシャドーでレディな味つけもプラスしたよ!

すっぴん眉



技 眉頭を少したか
新しい眉の分には、
眉頭を目頭より内側に描いて眉間を狭めると、知的な印象♡ 眉頭を長くした分、眉尻は正面から見てライン端と並行になるくらい★
♥カラコン♥ クララのルナブラウンだよ!

眉の太さより幅狭

5mm幅



眉尻は
目尻と同じ長さ

沙世眉の解説図♥

げはアートしちやお♥

おいしい眉レシピ

昔抜きすぎて生えてこなかったり、左右で形が違ったり…、思い通りにならないまゆげだけど、お姉さんたちはいろんなアイテムを駆使して濃淡をつけて仕上げていました♥ 芸術品ともいえる秋まゆげをご鑑賞下さい♪
PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me) HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Yuriko Isayama



HOW TO

①のリキッドで下書き★

まずは眉尻からアウトラインを取る。その後、眉頭まで下側のアウトラインを一本線ととるよ。

毛がない部分を埋めるよ。

塗るんじゃなくてアートするのよ。①のリキッドで1本1本の毛並みや毛流れを再現していくよ。

ブラシでほかす♡

①のスクリーブラシでまゆげを横に流しながら軽くほかし、リキッドと自眉を馴染ませるよ。

まゆげの色を髪色と揃えるよ。

②の一番下のブラウンを眉頭に、自眉が薄い眉尻には一番上の赤茶をオンして色づける★

眉マスカラで仕上げる

④で毛束感を強調&色調整。眉頭の毛を立ち上げるように下から上に塗るといい感じに★

使ったITEMはこちら♡



ヴィセ リシェ カラーリング アイブローパウダー BR-2を長年愛用♡

リキッド&パウダー&ブラシ搭載のエスブリークのアイブロー。色はBR301★

眉を薄くすることで

醸し出される色気がある♡

弥生はリキッドで描く繊細な ネオ細眉 色気アップス♡

中学の頃に抜きすぎてまる眉状態に♡ リアルなまゆげに見えるよう毛の1本1本を描けるリキッドがマスト★ さらに、アイシャドーや眉マスカラで眉の質感もアートするよ。



技 涼しげでクールな安室ちゃん眉が理想♡
★眉ブームが来ると聞いたら私の場合、眉尻も眉尻が目尻に収まるほうが小顔に見える♡
★目とまゆげの間は広くして抜け感を演出♡
♡カブヨン♡ ミスリリアのベルエレーヌ★

眉の太さより幅広



眉尻は目尻と同じ長さ

眉頭は目頭と同じ長さ

弥生眉の解説図♡

濃い エスプレッソ?

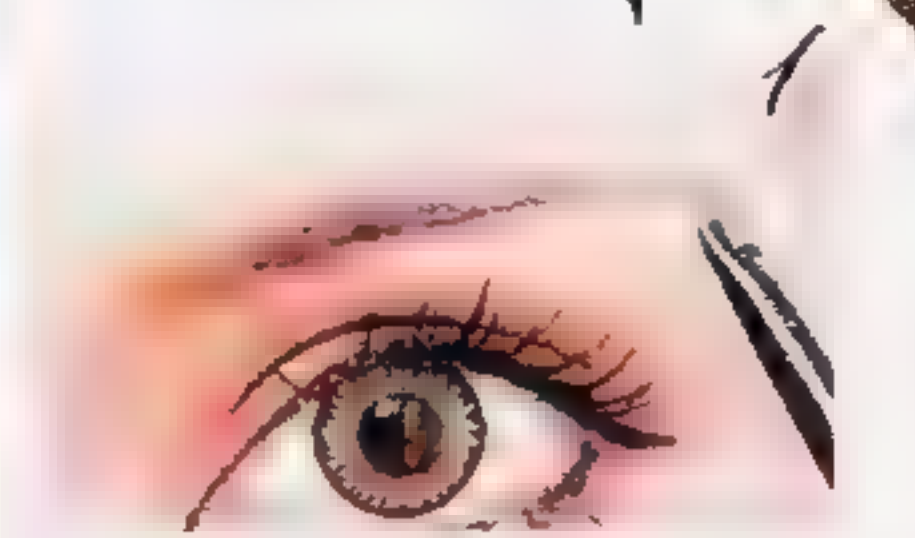
薄い アメリカン?

それとも ブレンド?

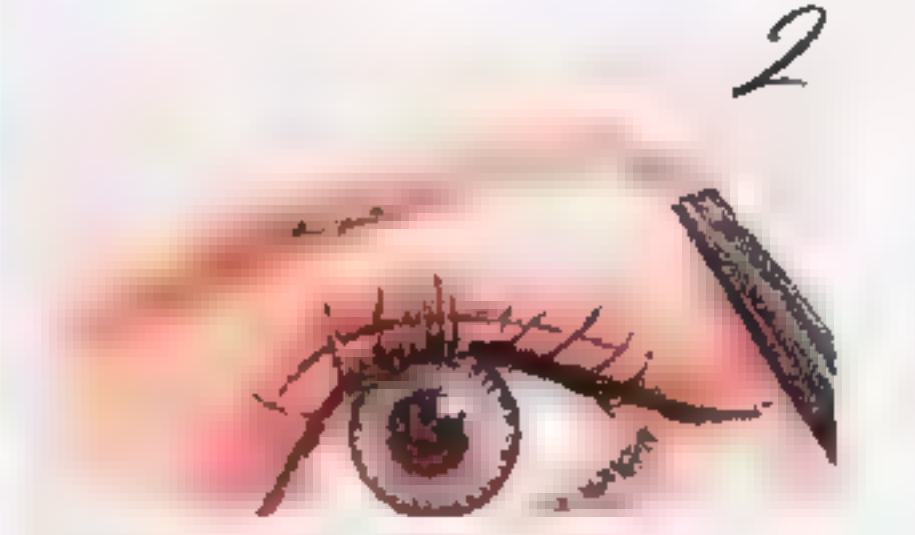
秋 似合うまゆ 香る

濃くて大人の味
エスプレッソ
イタリア生まれのエスプレッソは、濃厚でセクシーな大人の味♡ 媚びない色気が漂う♡

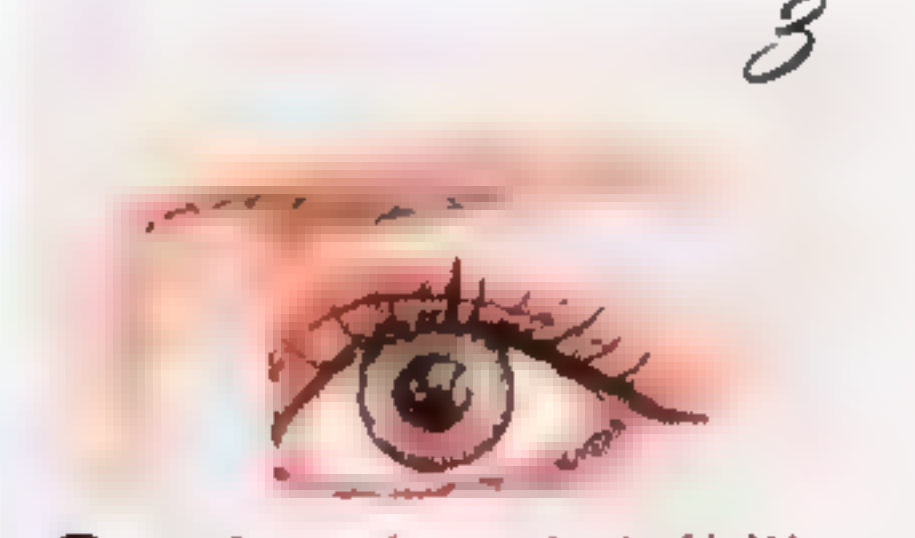
HOW TO



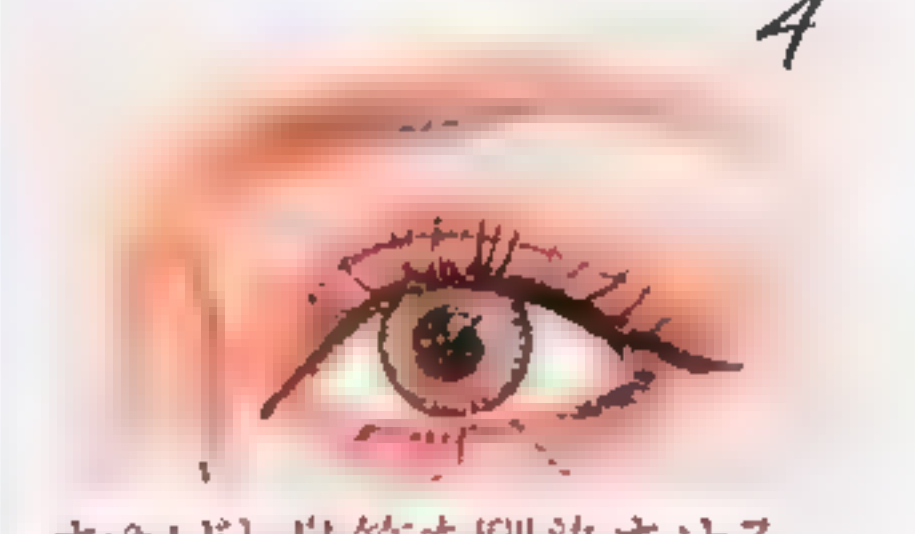
アンダーラインを引く♪
①の一番濃い色を、①の短くて硬めのブラシに取り、眉頭から眉尻まで直線を引く♡



眉尻の形を整える♡
同じブラシで眉尻のラインを描く。眉頭より下にならないように、なだらかに下げる★



①の平べったいブラシ使用
ブラシのエッジを使って①の一番濃い色で全体の形を整える。薄く重ねながらムラも整える!



まゆげと鼻筋を馴染ませる
①の真ん中の色を鼻筋に引く。
①のナナメカットのブラシを使うことでより自然に仕上がるの♪

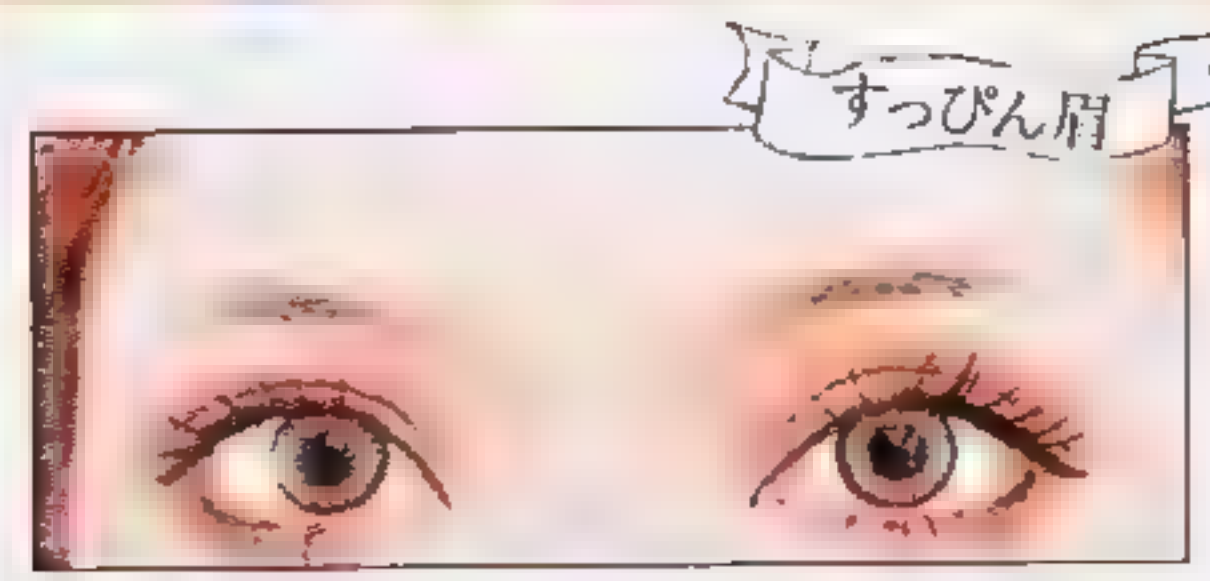


眉マスカラで逆毛を立てる
眉頭の毛束感を強調する。毛の裏までつけることで外国人みたいになっぴりまゆげの完成♡

髪色よりも濃いまゆげで濃厚にセクシーに♡

優花は3本のブラシで作る3D眉でハーフ顔に変身♡

左右の量も高さも毛流れもバラバラなのが悩み♡ まゆげの中心以外、眉頭も眉尻も薄いからブラシを駆使して左右対称の美眉に♡ 毛束感もしっかり出して媚びない女を演出♡★



技 「3大ルール」で左右対称美眉の完成!
眉尻は口角と目尻の延長ライン。眉頭は口角と目頭の延長ライン。眉と目の間の幅=眉の太さ。この3大ルールが美眉の方程式♡
♡カラコン♡ ラヴェールのキャメルグロウ♡

使ったITEMはこちら♡

①はケイト、②と③は毛質とカットにこだわったシユウワエムラのブラシだよ♡

④はヴィセのカラーリングアイブロウマスカラBR-4。少し赤味のあるカラーが女っぽくて♡

ケイトのデザインングアイブロウ3D。髪色より濃いライトブラウンを愛用★

旅行のときは眉エクで盛ってるよ☆

担当のlilyさんは技術がすごくて超信頼してる♡ 毛がないところは地肌につけるから、すっぴんが見えるよ♪ まゆげエクステンション付け放題のメニューは8,640円だよ♡

liberté (リベルテ)
まゆげのカラーリングやワックスでのケアも人気★ 新宿区歌舞伎町1-2-3レオ新宿602 ☎03-6228-0180



ダンサー(29歳/東京都)
RIRIさん
独身・子供なし

RIRIは毛並みを活かした太めの大人フェミニン眉♡

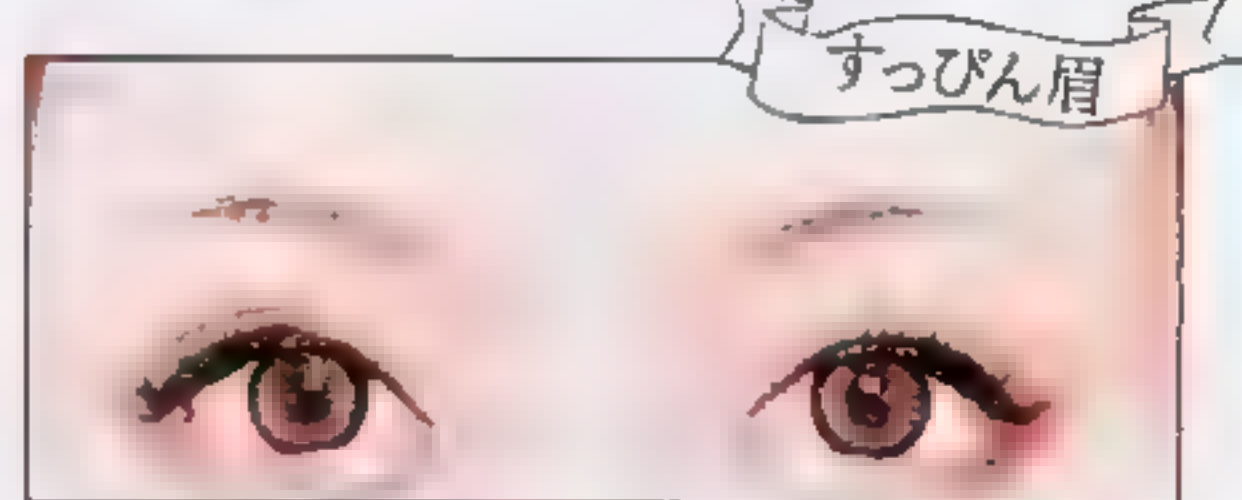
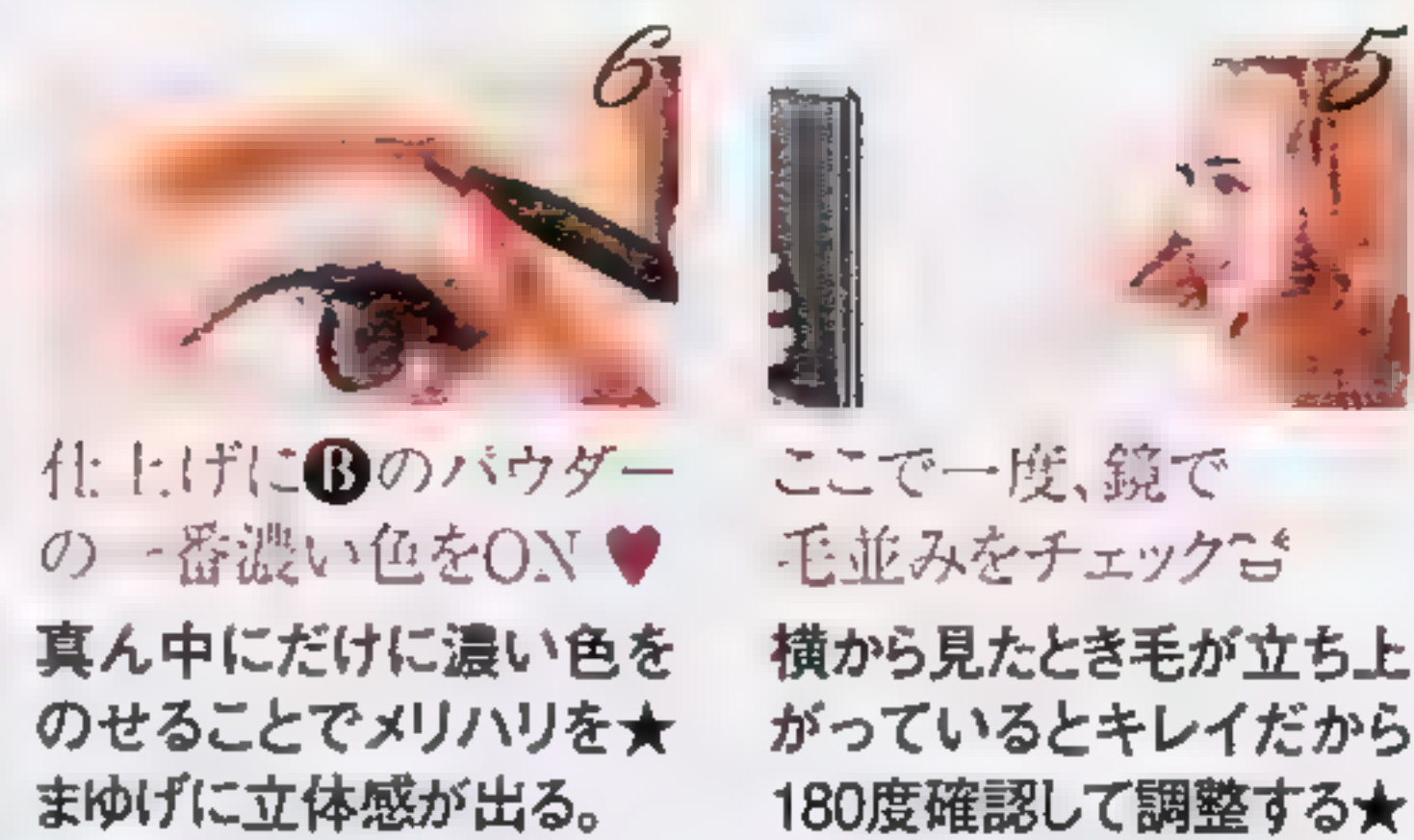
ヴィクシーモデルの
テイラーヒルを意識し

昔からまゆげは濃くて、剃ってもすぐ生えてくるほう★ 少し前までは細めのオルチャン眉だったけど、今はヴィクシーモデルみたいなゴージャスで女っぽい眉を目指してる♡

HOW TO



使ったITEMはこちら♡

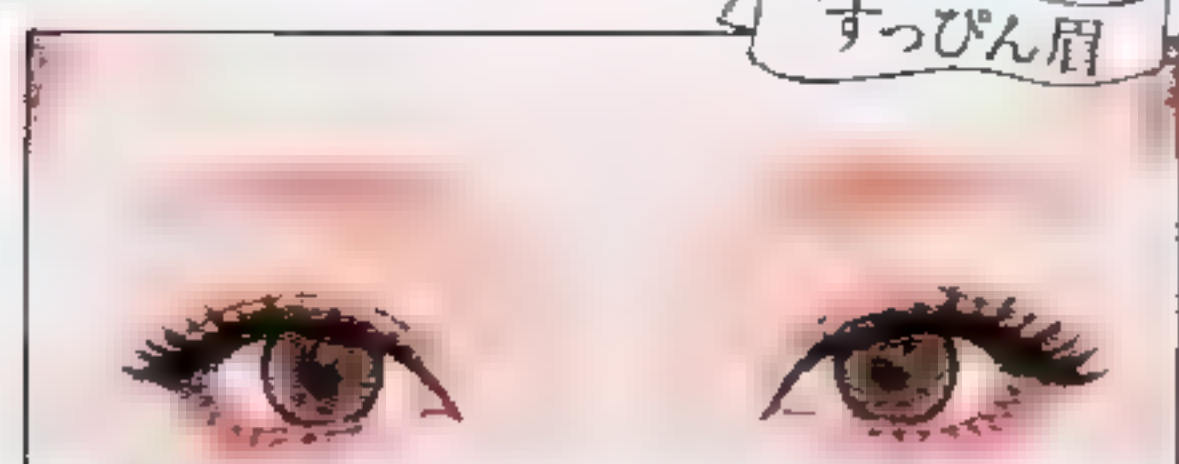
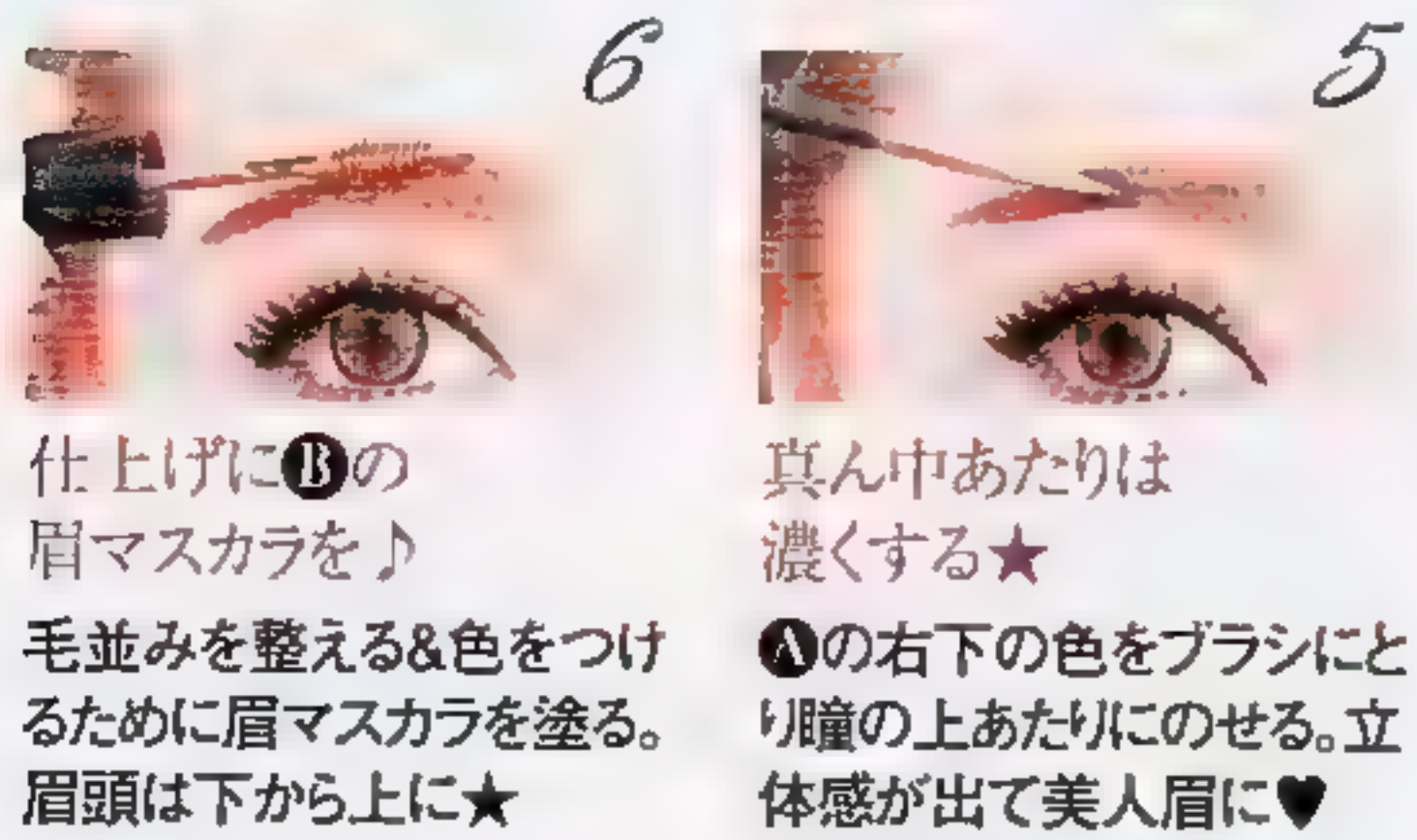
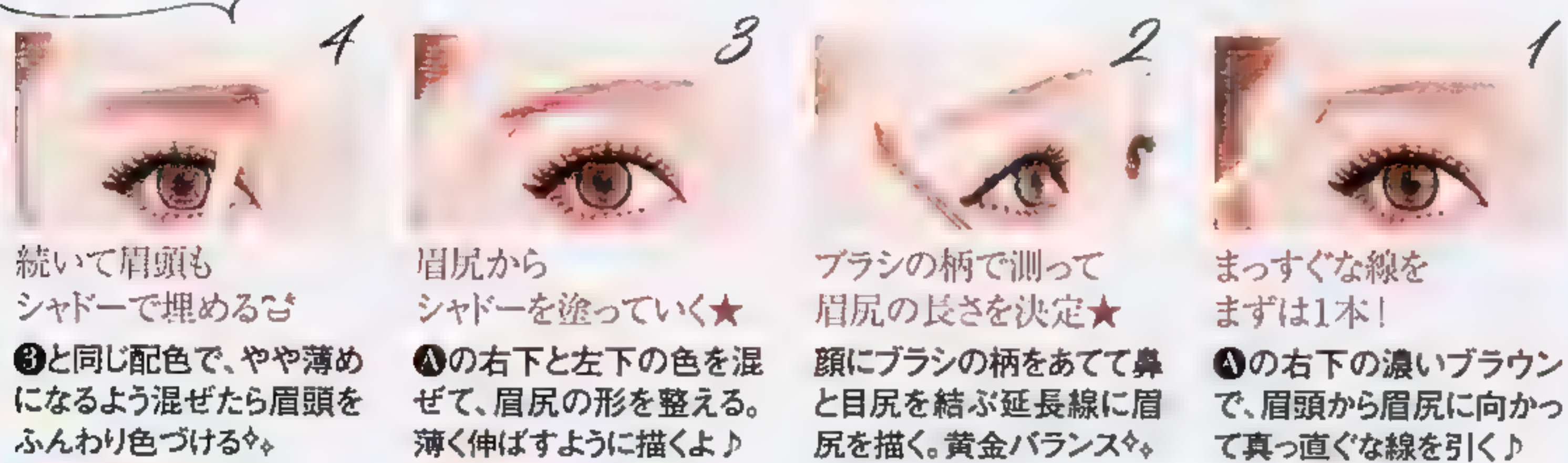


技 優花と同じ「3大ルール」を適用♪
いろいろ模索した結果、外国人風のまゆげを作りたいならこのバランスがテッパン♡ 鏡で顔全体を確認しながらメイクするのも大事。
♡カラコン♡ ラヴェールのシルキーページュ♡

佳那恵はアイシャドーで濃淡つけてレディ眉に仕上げ☆☆

元から眉はしっかりしてるほうだけど、眉頭だけやたら薄かったりムラがあるのが悩み♡ 濃淡のつけやすいアイシャドーで色を重ねてデザインするのがかなえ流♡

HOW TO



技 眉頭を1cm プラスしてキレイなお姉さんに変身
正面から見て眉頭を、口角と目頭の延長ラインまで描くと知的でエレガントな印象に。眉の上側はまっすぐなラインにするのがポイント♡
♡カラコン♡ ロデオピンクデビルメグブラウン♡



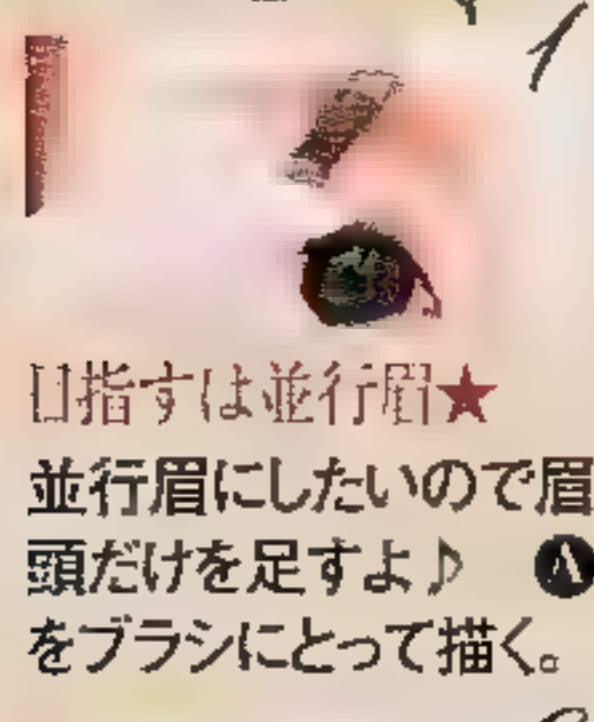
使ったITEMはこちら♡



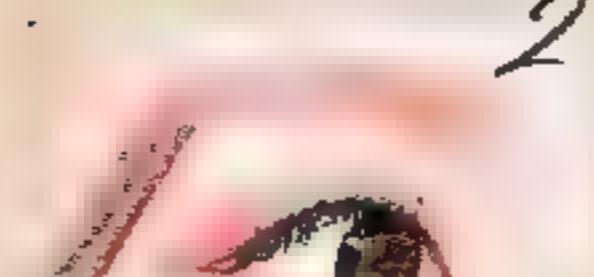
「ギャリアウーマンです」な文字眉で心を鷲掴み♡

専属モデル(32歳/東京都)
杉山佳那恵
独身・子供なし

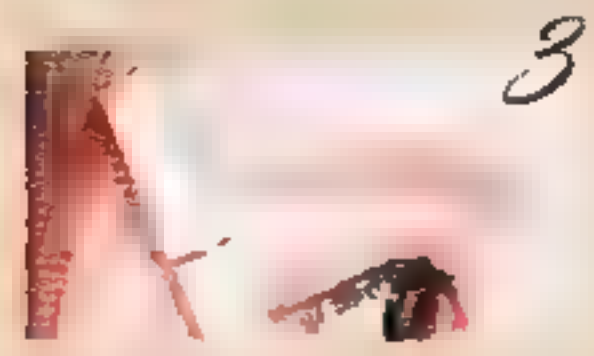
HOW TO



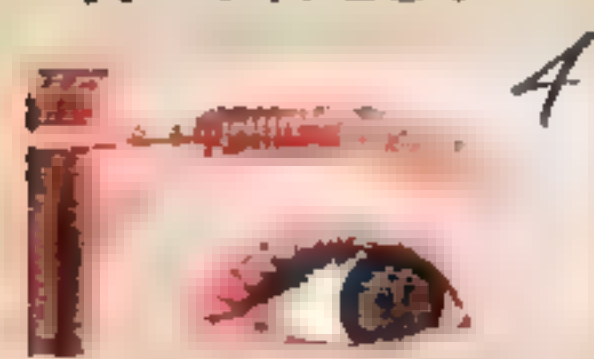
目指すは並行眉★
並行眉にしたいので眉頭だけを足すより
①をブラシにとって描く。



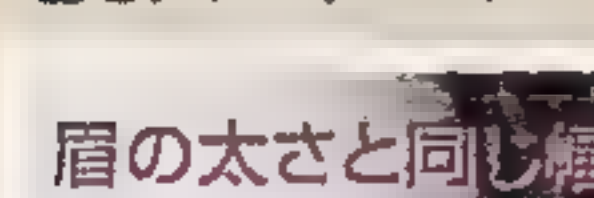
②で形を整える!
オルチャン眉の特徴は眉山のないまっすぐな眉♥ 女らしくなるの。



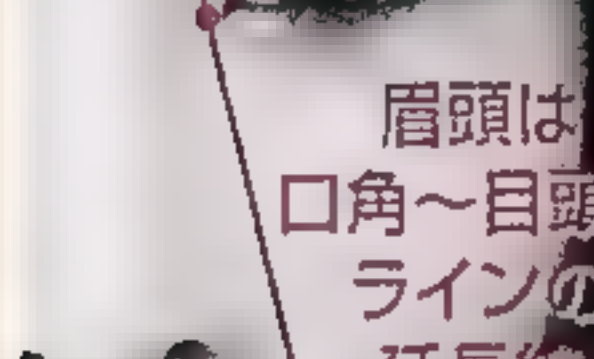
③で形を整える!
長さチェック!
眉尻の長さは鼻の横と目尻を結んだ延長線に持ってくると◎♪



眉マスカラで仕上げ♪
微妙にこげ茶に脱色してるからほんのすこし色をプラスするよ♥



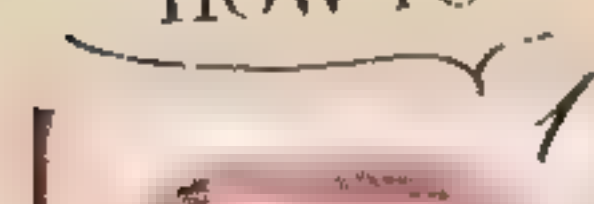
眉の太さと同じ幅
眉頭は口角～目頭のラインの延長線



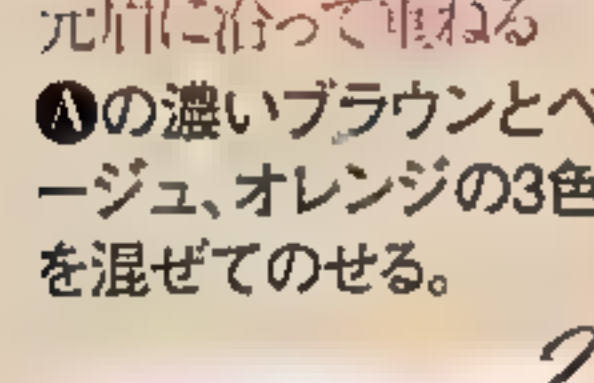
あいうの解説図



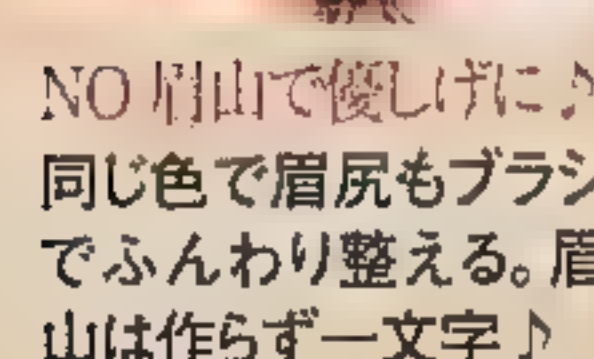
あいうの解説図



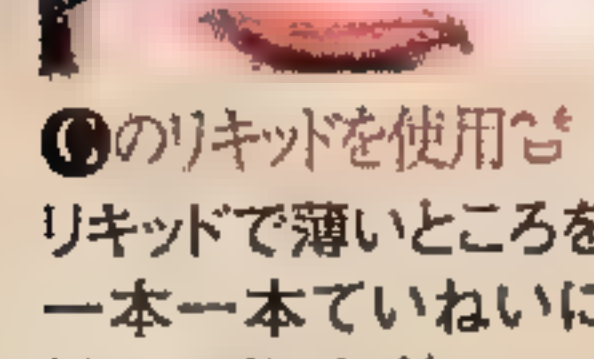
HOW TO



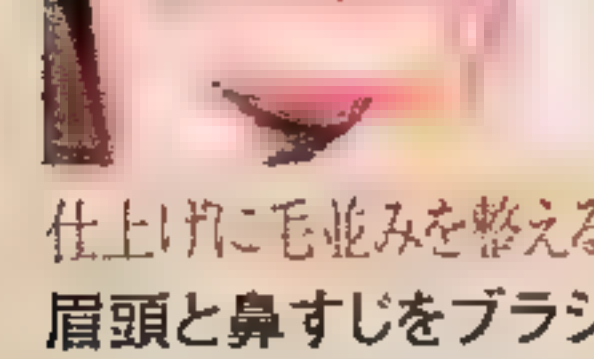
元眉に沿って重ねる
①の濃いブラウンとベージュ、オレンジの3色を混ぜてのせる。



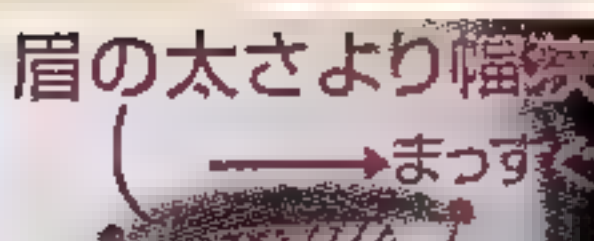
②で眉尻を描く
最近長い眉はあんまり好きじゃない。目の幅に合わせてキリりと短く♪



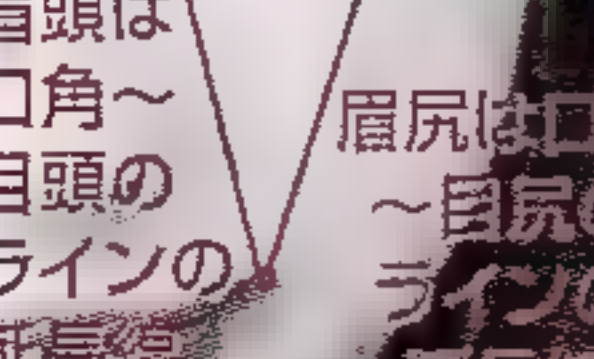
③で眉尻を描く
①の一番薄い色と中間の色を混ぜたら、眉頭にふわっと色を足す。



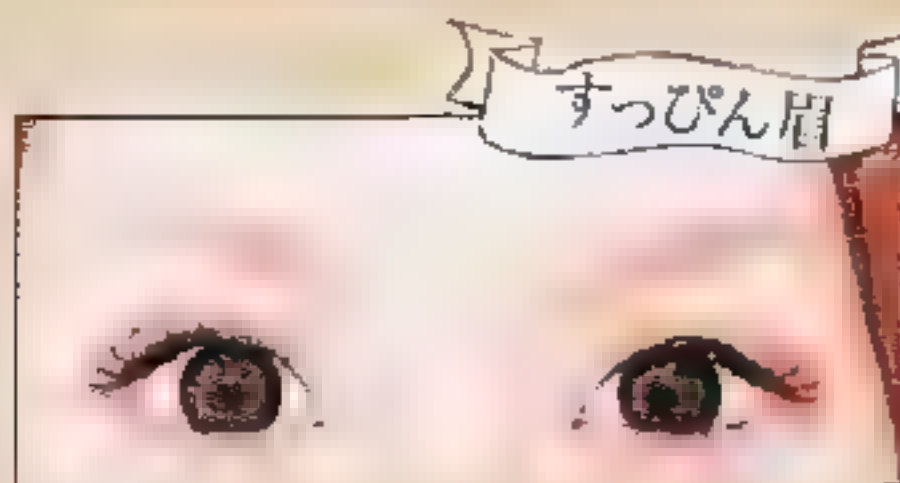
④の眉マスカラを♥
温かみのあるオレンジブラウンの眉マスカラで、毛束感を強調。



⑤の眉マスカラを♥
温かみのあるオレンジブラウンの眉マスカラで、毛束感を強調。



⑥の眉マスカラを♥
温かみのあるオレンジブラウンの眉マスカラで、毛束感を強調。



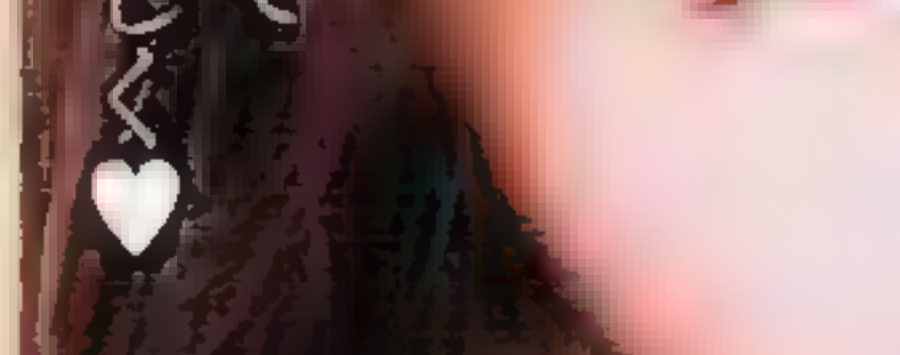
使ったITEMはこちら♥
M・A・Cのブラウンアイシャドウをアイブローとして使うよ♥
色はブロンズ。
ル・ペラン・ミニオン ワンストロークアイブローのミルクティーページ♥
M・A・Cの眉マスカラ。カラーはちょっと赤味のレッドチェストナット。
♥カラコン♥ メガカラーのブラウンブラック♥



太めだけど色は薄めので
女の口らしく♥



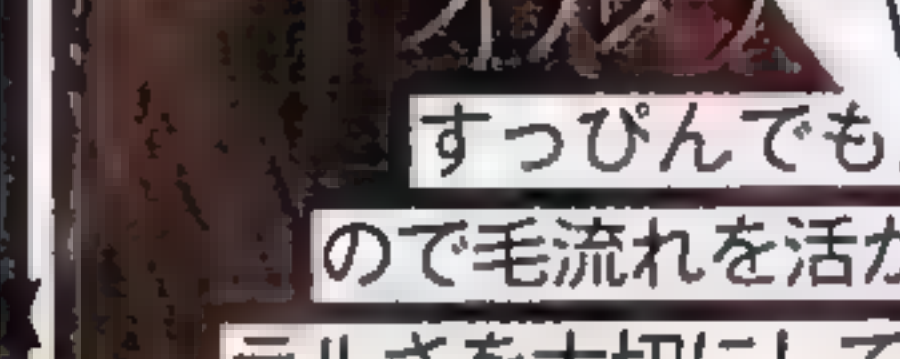
あいうの解説図



あいうの解説図



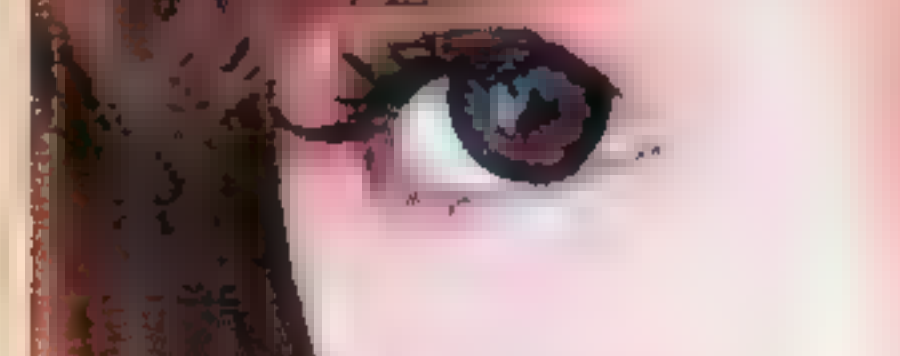
あいうの解説図



あいうの解説図



あいうの解説図



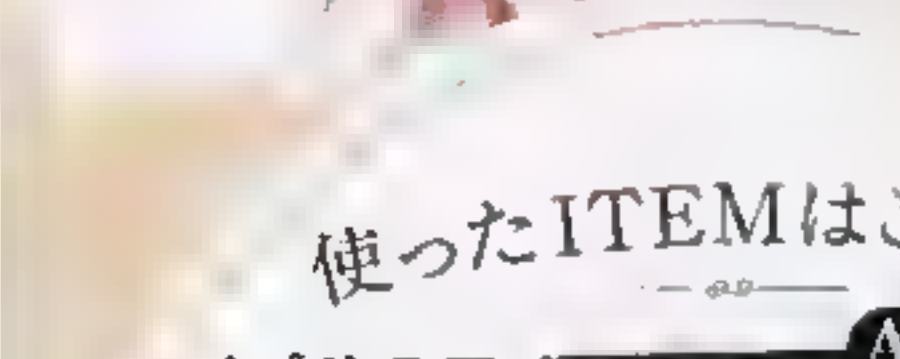
あいうの解説図



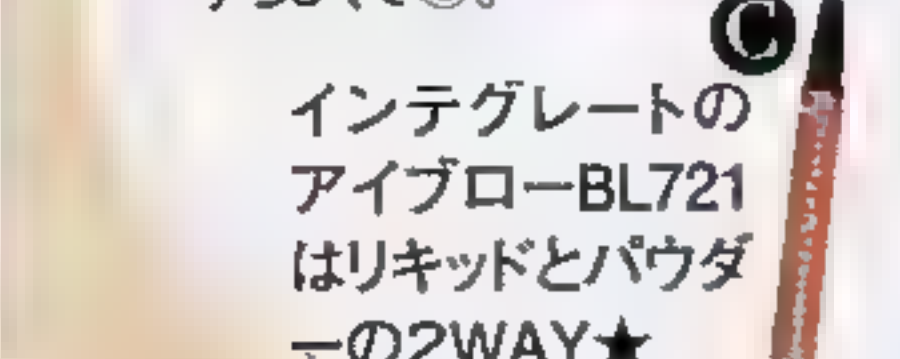
あいうの解説図



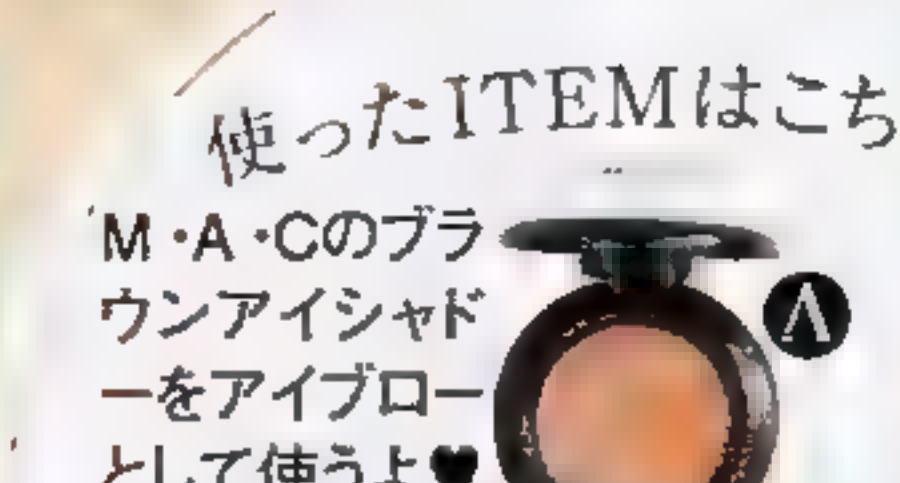
あいうの解説図



あいうの解説図



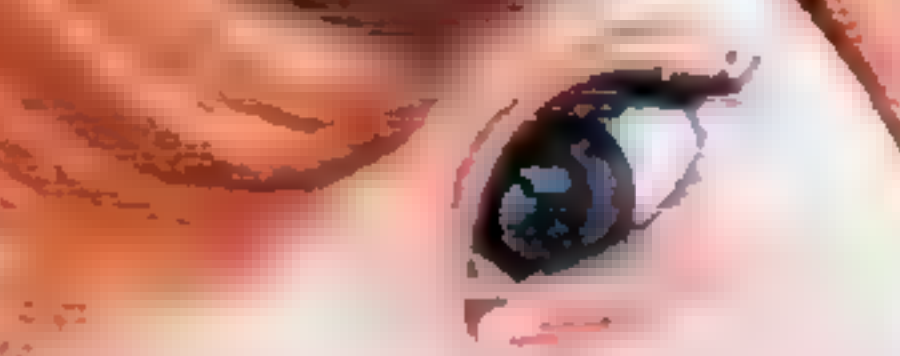
あいうの解説図



使ったITEMはこちら♥
M・A・Cのブラウンアイシャドウをアイブローとして使うよ♥
色はブロンズ。
ル・ペラン・ミニオン ワンストロークアイブローのミルクティーページ♥
M・A・Cの眉マスカラ。カラーはちょっと赤味のレッドチェストナット。
♥カラコン♥ メガカラーのブラウンブラック♥



太めだけど色は薄めので
女の口らしく♥



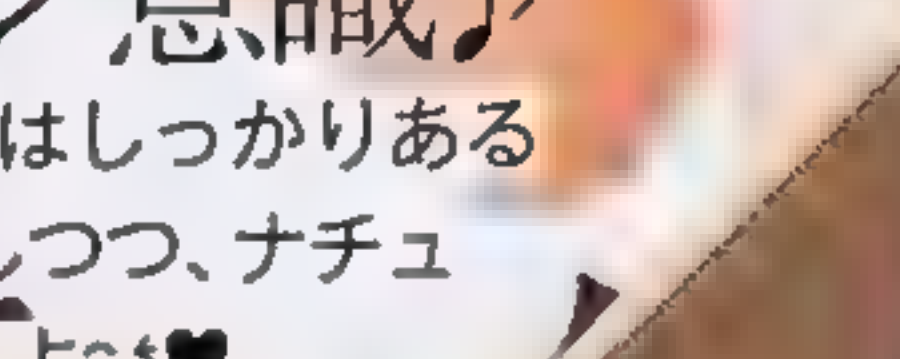
あいうの解説図



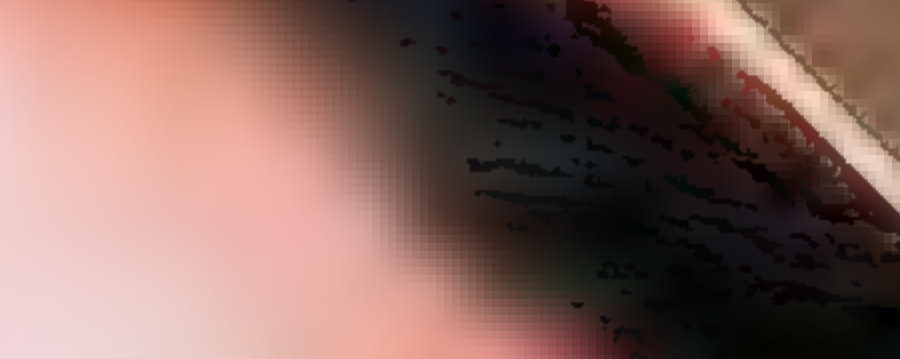
あいうの解説図



あいうの解説図



あいうの解説図



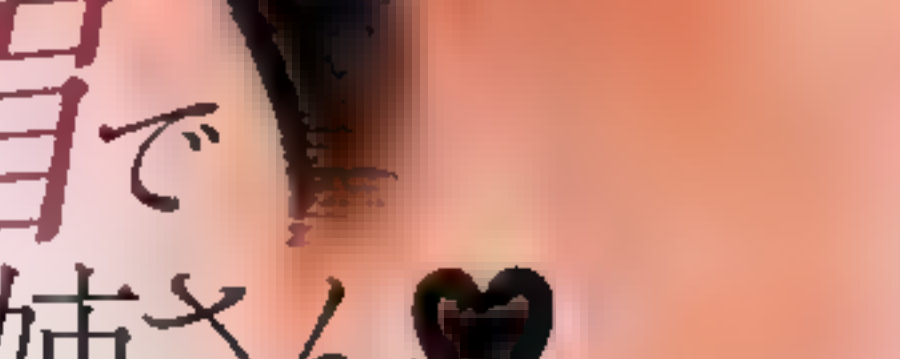
あいうの解説図



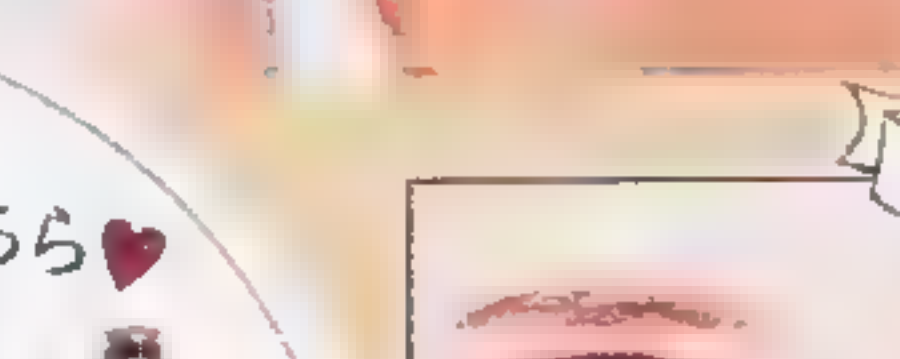
あいうの解説図



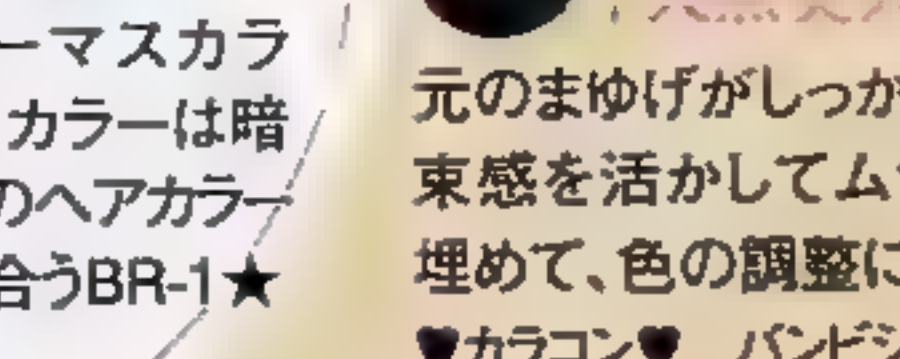
あいうの解説図



あいうの解説図



あいうの解説図



あいうの解説図

美容室経営&アクセサリデザイナー(29歳 東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

太めだけど色は薄めので
女の口らしく♥

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

美容室経営&アクセサリデザイナー(29歳 東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

太めだけど色は薄めので
女の口らしく♥

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

美容室経営&アクセサリデザイナー(29歳 東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

太めだけど色は薄めので
女の口らしく♥

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

美容室経営&アクセサリデザイナー(29歳 東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

太めだけど色は薄めので
女の口らしく♥

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

美容室経営&アクセサリデザイナー(29歳 東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

太めだけど色は薄めので
女の口らしく♥

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

美容室経営&アクセサリデザイナー(29歳 東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

太めだけど色は薄めので
女の口らしく♥

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

美容室経営&アクセサリデザイナー(29歳 東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

太めだけど色は薄めので
女の口らしく♥

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

美容室経営&アクセサリデザイナー(29歳 東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

太めだけど色は薄めので
女の口らしく♥

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

美容室経営&アクセサリデザイナー(29歳 東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

太めだけど色は薄めので
女の口らしく♥

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

美容室経営&アクセサリデザイナー(29歳 東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

太めだけど色は薄めので
女の口らしく♥

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの解説図

あいうの

紅茶みたいな薄味♥

American

アメリカン

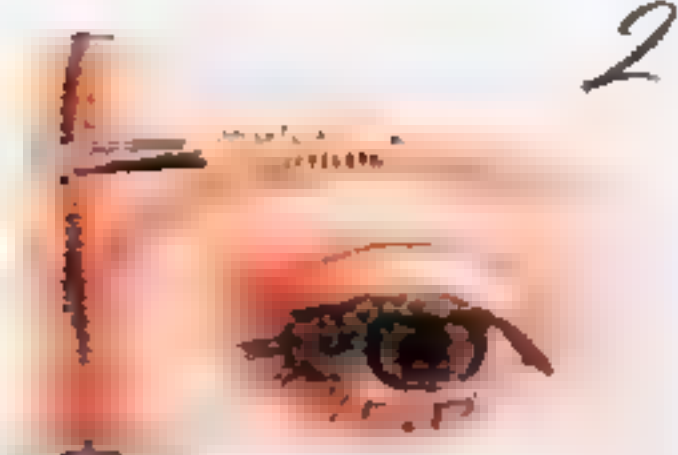
見た目の色は薄いコーヒーだけど、計算されたおいしさがある
♪ アメリカンって奥が深い♪

莉菜は目力をアップするために 存在感ゼロの極薄眉

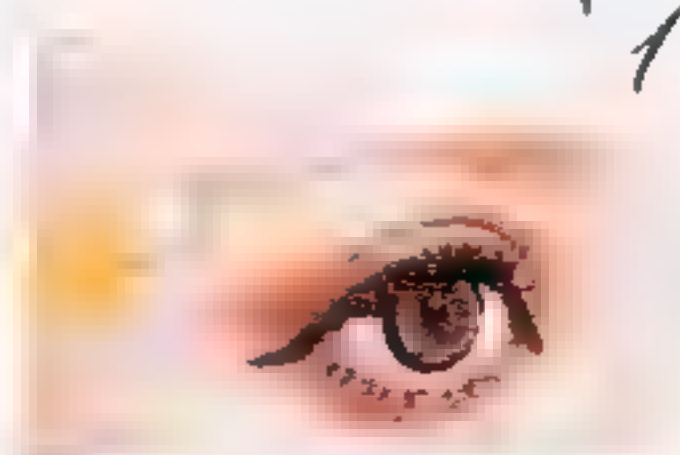
別にまゆげなくてもいいくらい、重要視してない(笑)。
形はちょいちょい変えてるけど、昔から細眉党を貫いてる♪
眉の存在感がなくなるほど、目力が強くなる気がする♪

HOW TO

すっぴん眉



②の眉マスカラで
髪色と色を合わせる♥
髪色と同じ黄味の強い眉
マスカラを眉頭から眉尻
の方向にサッと塗る♪



①のペンシルで1本線を
スッと引く♪
眉頭から眉尻にかけてまっ
すぐなラインを引く。そのあ
と適当に全体を整える★



③ 元々まゆげが薄いから
ちょっと足すだけ♥
昔抜いていたからなのか、ありがたいことにま
ゆげが全然生えてこないの♪ 髪色と同じアイ
ブローで足りない部分の形を整える程度。
♥カラコン♥ ディアクイーンのヘーゼルブラウン★

使ったITEMはこちら♥



ヘビーローテ
ションのアッシュ
ページュ♥ ひ
と塗りでキレイ
に染まるよ♪

ビボのアイフル
マユズミAのライ
トブラウン★
発色と色持ちが
よくてリピート。

眉の太さより幅狭

眉頭は
口角～目頭の
ラインの
延長線

莉菜眉の解説図♥

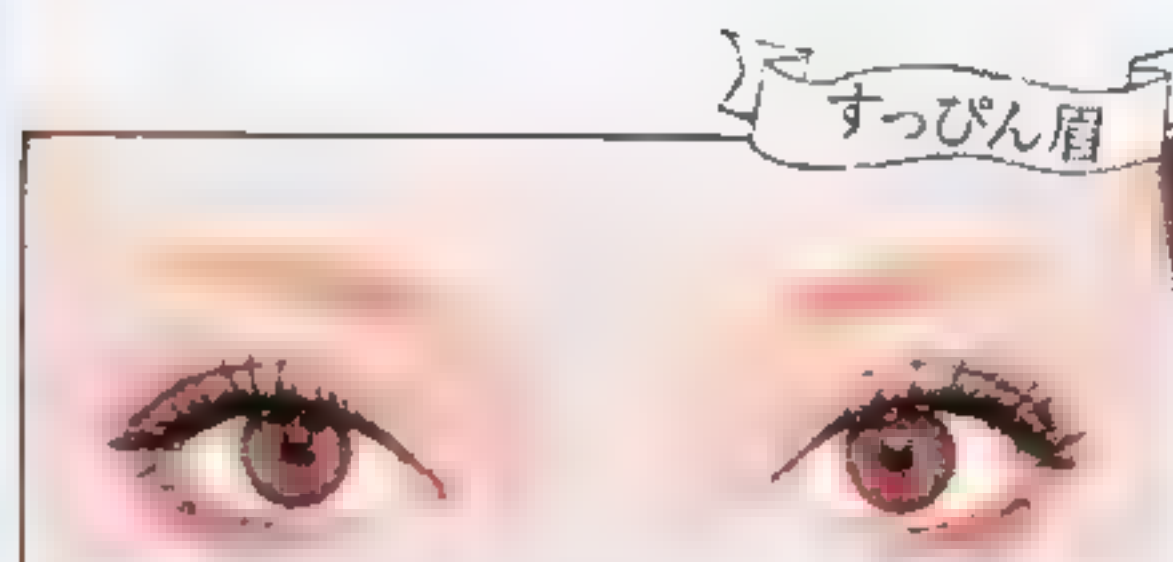
時代は変われど
ステルス眉を貫きます♪

早紀は

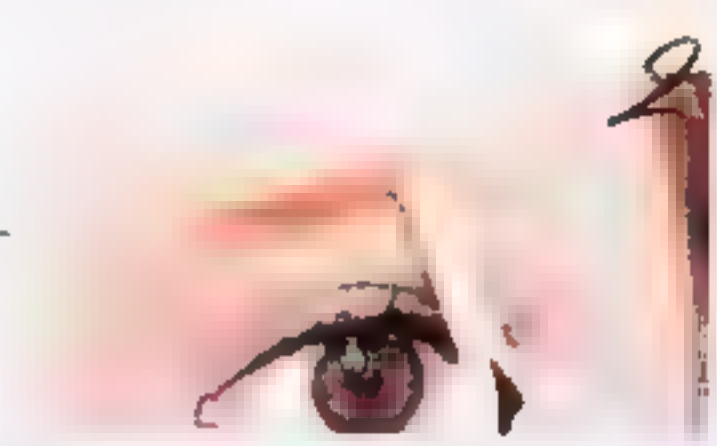
脱色眉にほんのり色をプラスして 透明感を出す☆

昔から剃ったり抜いたりせず、18歳の
頃からバレリーナの脱色剤を綿棒につけて眉
に塗ってる♪ 薄い部分を生やしてメイクし
なくてもキレイな眉を目指したいな♪

HOW TO



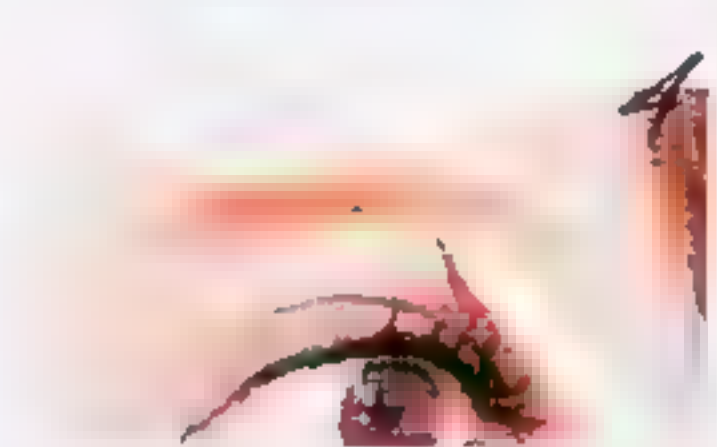
③ 元の眉を活かして
色で遊ぶスタイル★
薄い部分をほぼパウダーで埋めるだけ。基本、
元のまゆげの形を活かすのが早紀流♪ 眉
も目もナチュラル♥ 色で抜け感を出す♪
♥カラコン♥ よくびっくりされるけど、ノーカラコン♪



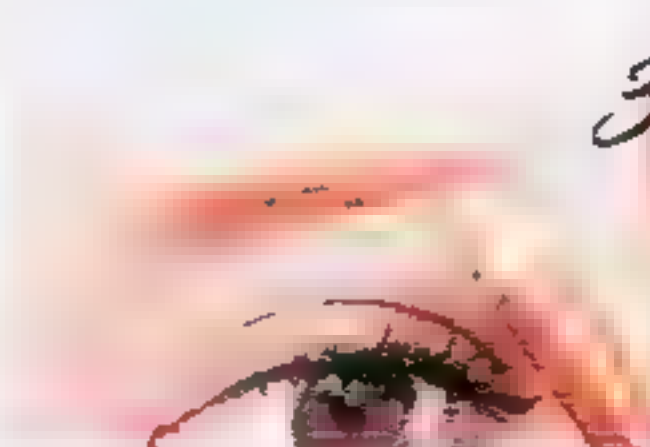
さらにパウダーを
重ねて濃淡を出す
瞳の上あたりのまゆげは濃
い色を多めに混ぜて色を
のせて立体感を出す♪



②の筆を使って
①のパウダーをON♪
一番薄い色と中間色を混
ぜて、まゆげの密度が足ら
ないところを埋める★

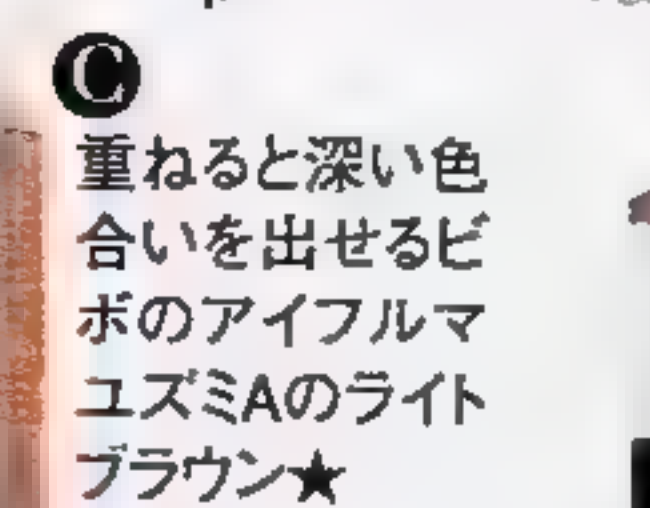


ブラシでほかして
柔らかく仕上げ♥
何もつけていない③のブラ
シでペンシルで描いたライ
ンをサッとぼかす♪



下まゆげのラインを
引いて締める!
④のペンシルで眉の下側
にまっすぐな線を下書き感
覚でうすうす引く♪

使ったITEMはこちら♥



③ 重ねると深い色
合いを出せるビ
ボのアイフルマ
ユズミAのライ
トブラウン★
④ 100円ショップ
で見つけたフェ
リセラの眉ブラ
シはちよつと硬め
で描きやすい♥



ダズショップの
プレストアイブ
ロウトリオ02は
伸びがよくて高
発色で感動★

目尻の上に眉山

眉の太さより幅広
眉尻は
口角～目尻の
ラインの
延長線

早紀眉の解説図♥

欲しかったのは
澄み渡る透明感★

専属モデル(32歳/東京都)
既婚 子供なし
加賀美 早紀

見たための9割は

目

で決まる。

姉ageha読者特典

通常初診料¥3,240

¥0!!

予約時「姉agehaを見た」と伝えてください。
カウンセリングのみも歓迎です。

有効期限：2017年12月末日

姉ageha編集部イチオシ/

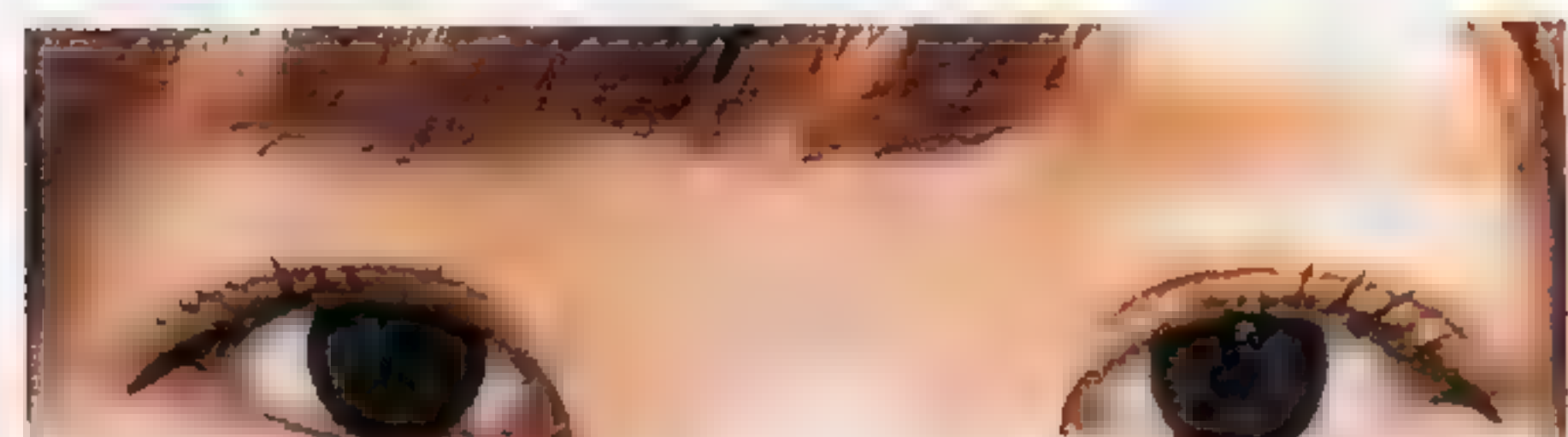
メディカルプラスクリニックの
3つのおすすめPoint

1 目元の悩みに強い! 丁寧なカウンセリングで一人ひとりに合った美人目を提案してくれる

Sample▶3



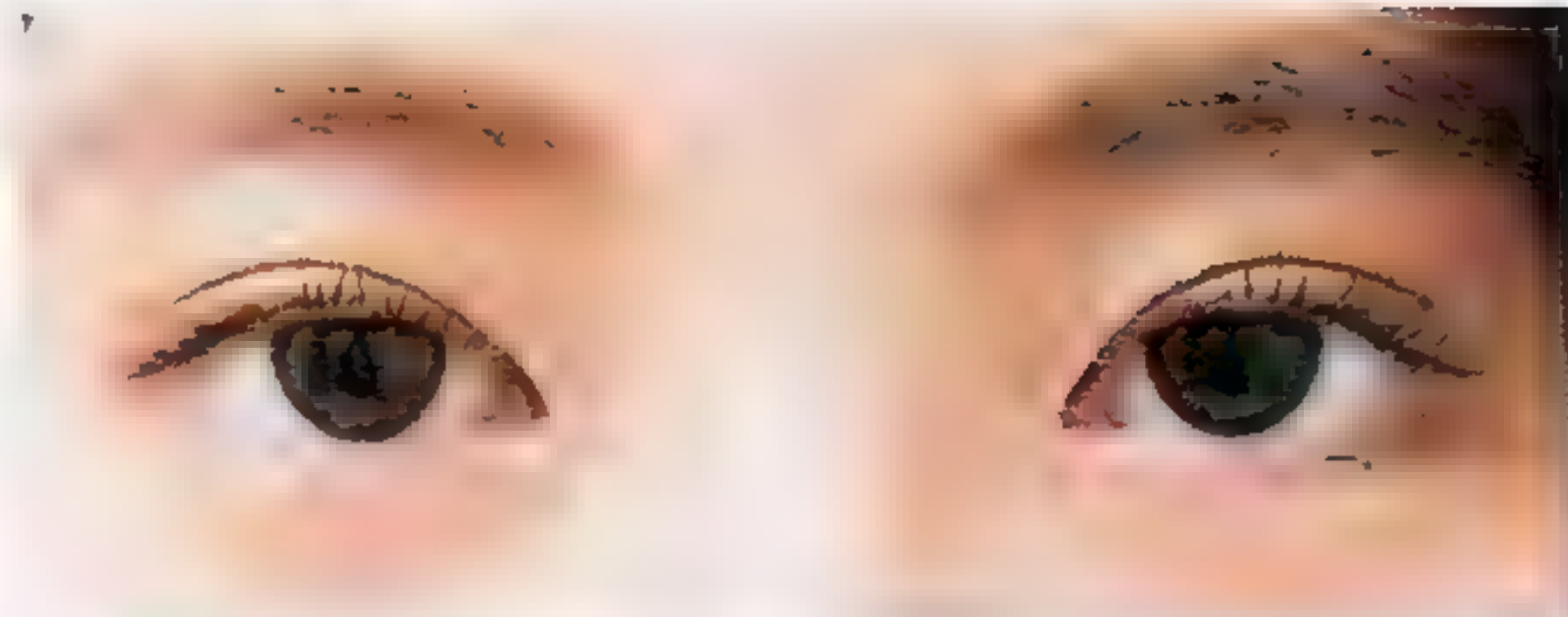
重い下まぶたを引き下げ



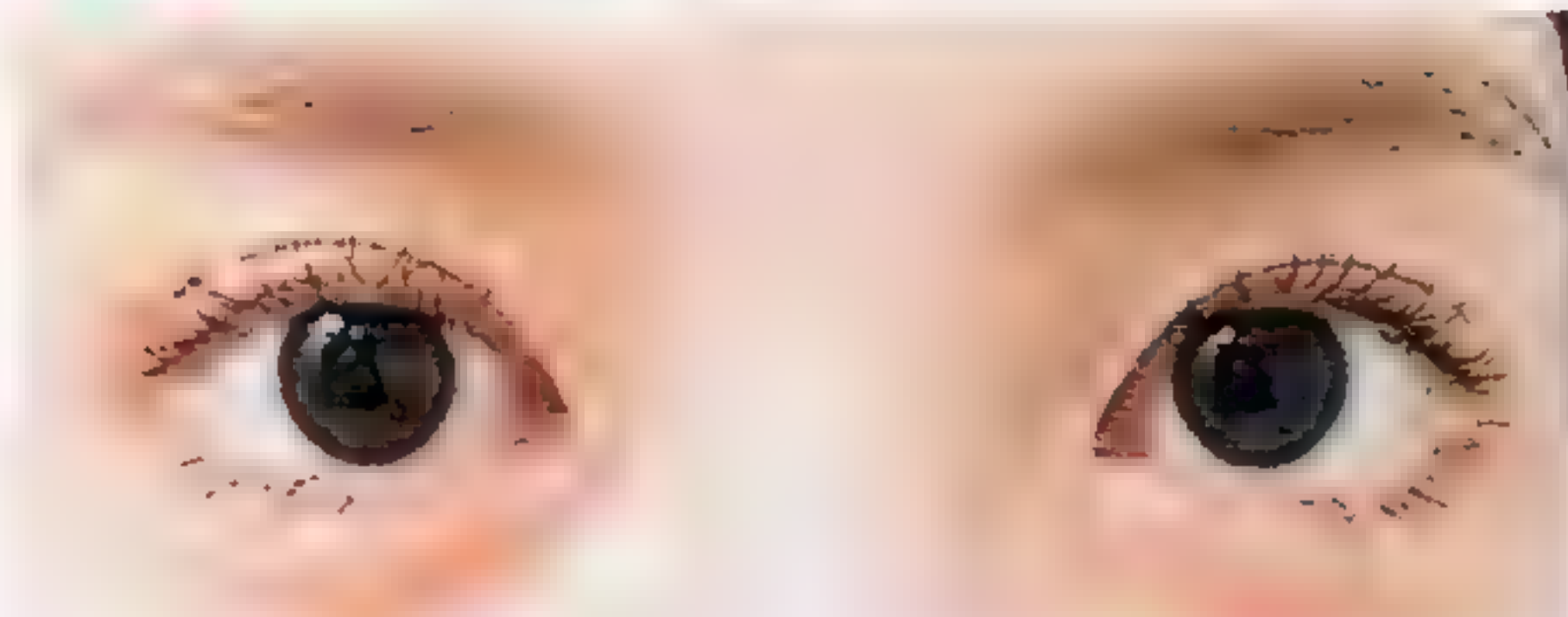
くりっとした丸目に

アーモンドアイ(ボトックス注射) ¥12,960*

Sample▶2



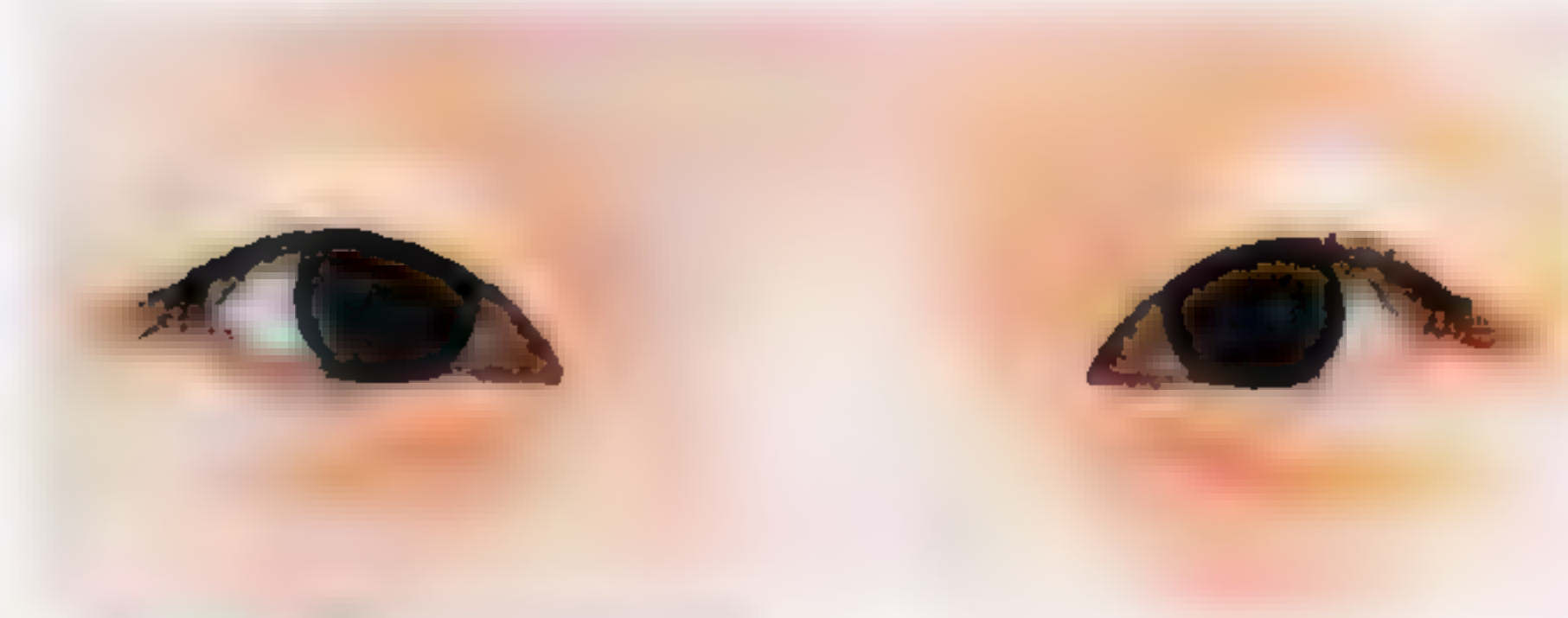
印象の薄い平行目



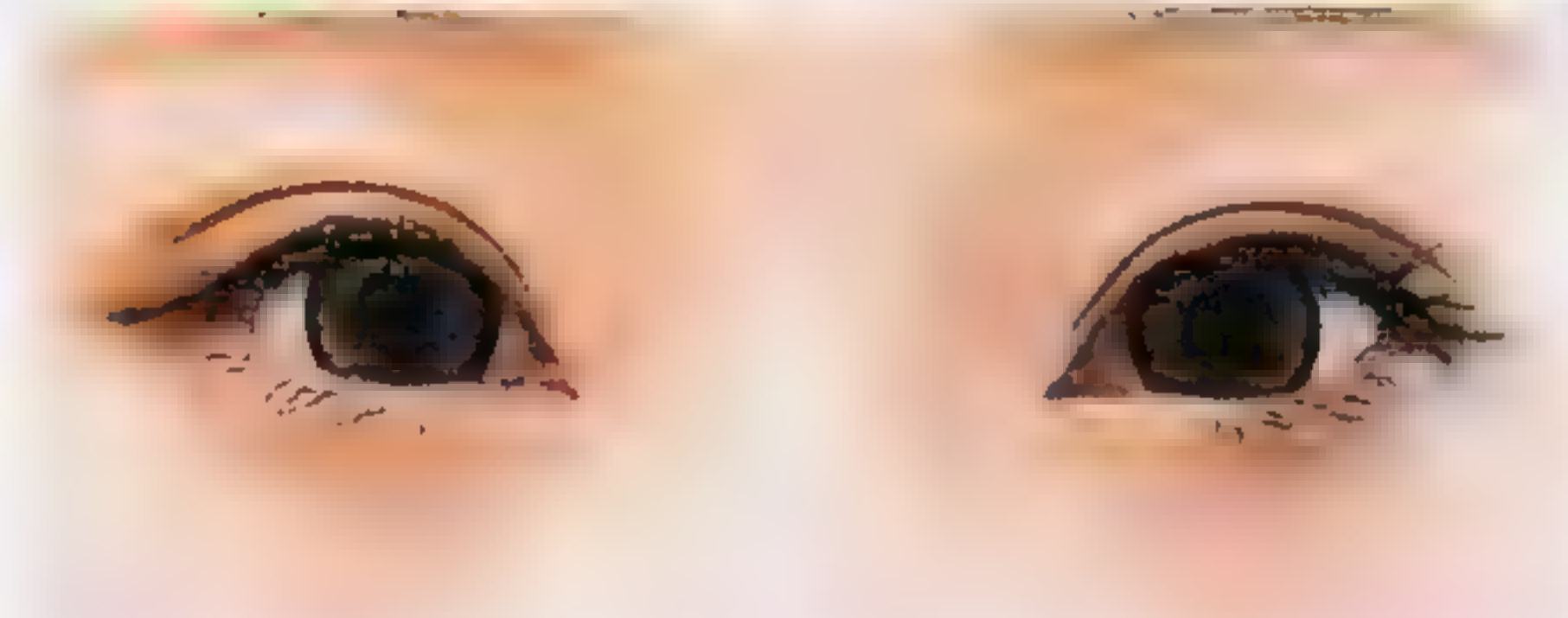
主張の強い甘まる目に

ヒアルロン酸注入 涙袋 ¥32,400*
&
アーモンドアイ(ボトックス注射) ¥12,960*

Sample▶1



一重で重い印象のまぶた



ホリ深で美人な二重に

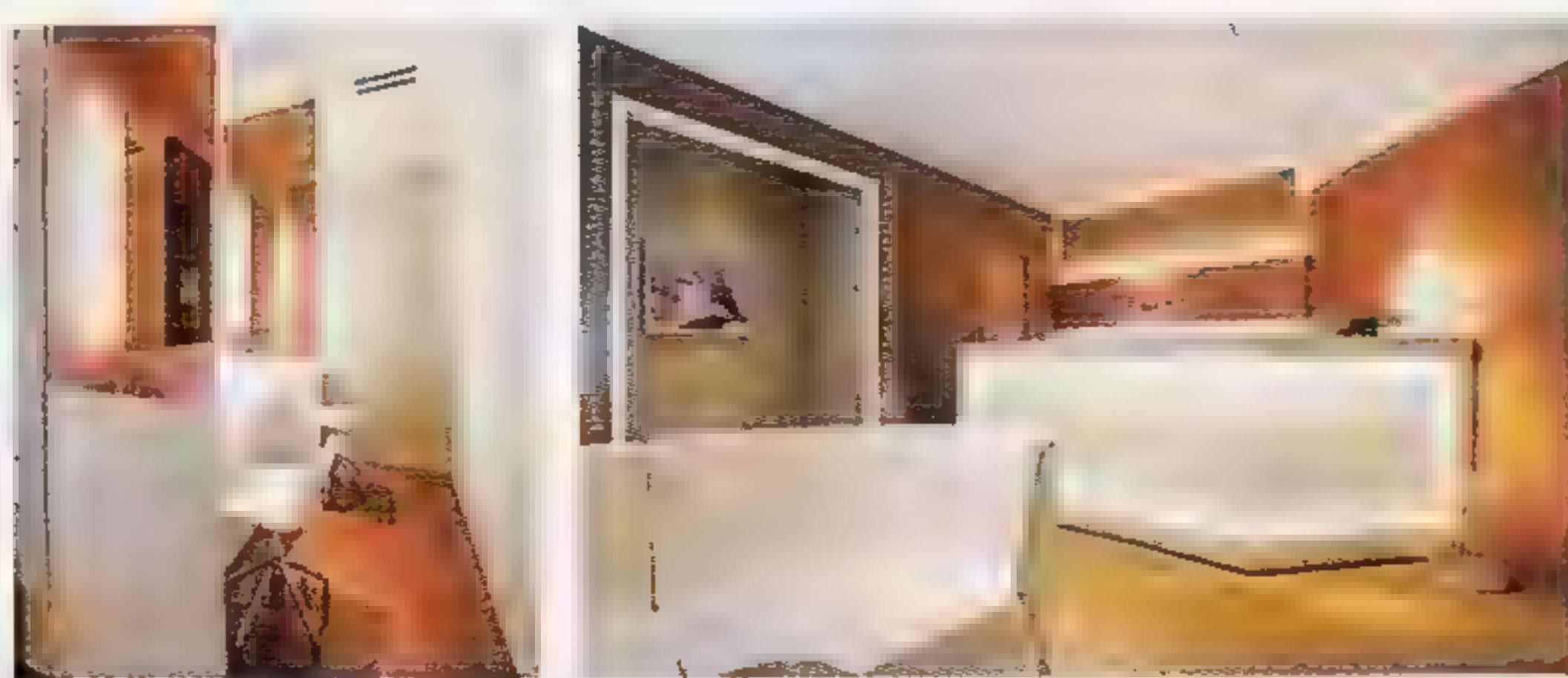
重埋没法(両目) ¥108,000*

※表記の価格は税込



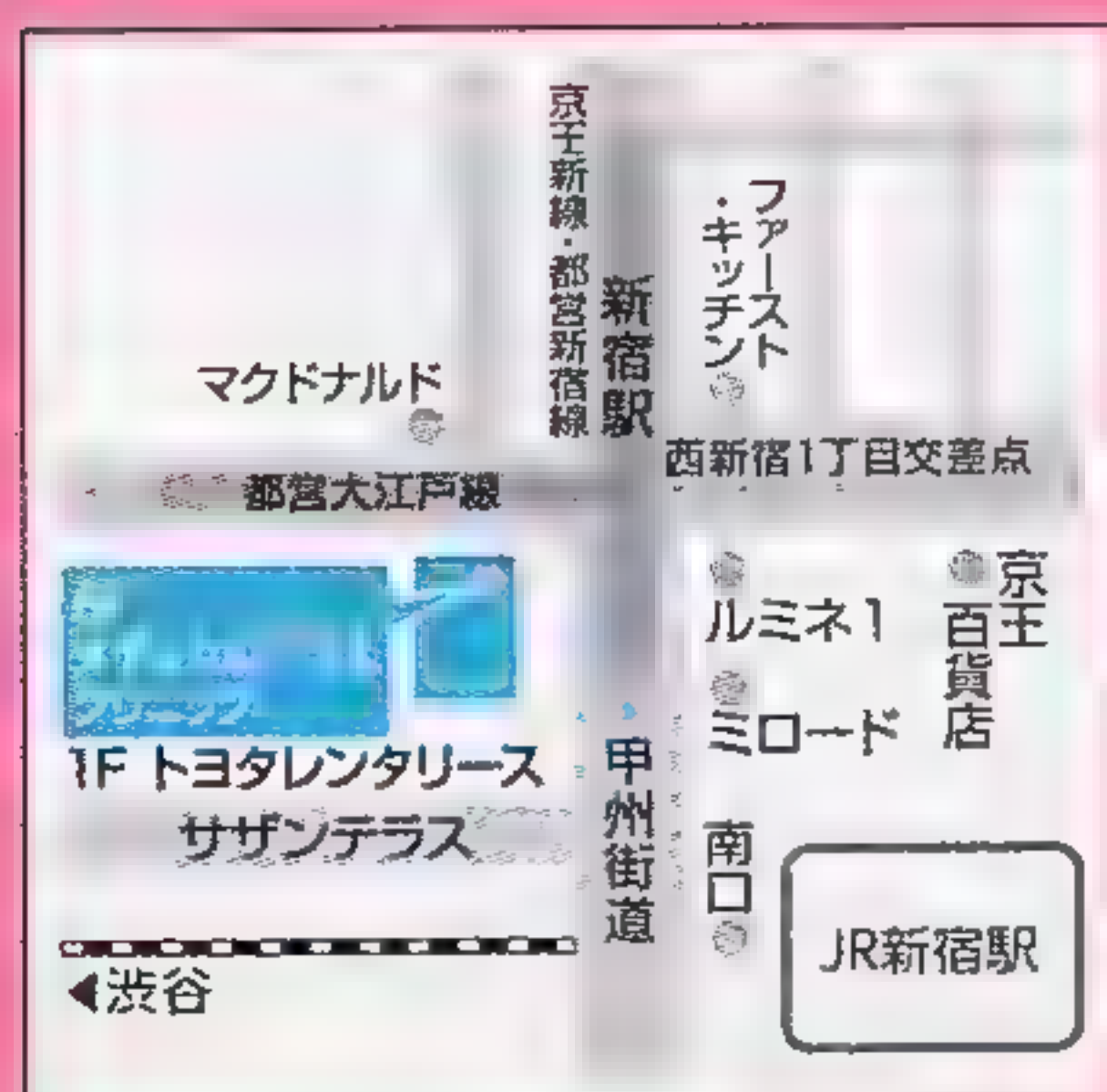
3 美容に特化した先生だから安心保証

林和弘院長は北里大学で形成外科・美容外科の講師を務めた経歴を持ち、一定以上の経験と厳しい審査をパスした医師のみに与えられる、日本美容外科学会専門医の資格を保有。芸能人の施術実績も多数。



2 オシャレで清潔感のある院内。居心地の良さも抜群

高級感があって広々とした院内はホッとできる空間。施術後のメイクブースも充実!



メディカルプラスクリニック新宿

medical-plus

ご予約・ご相談は必ずお電話にどうぞ

TEL03-5354-6381

【営業時間】10:00~13:00、14:30~19:00

＜休診日＞電話受付も休診日。Webサイトは24時間受付

メディカルプラス

検索

medical-plus.jp

ファッション、化粧品、サロンにエステ...
お金はいくらあっても足りないから、

アイデアで勝負!

ほぼタダ 美容69

HAIR&MAKE_Yoshinobu Bito

HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Chie

旅行にも行きたいし、洋服も欲しい! コスメも必要だし、おいしいごはんも食べたい!! お姉さん世代はとにかくお金がかかるけど、
きれいとは絶対あきらめたくない! そんなお姉さん世代がたどり着いた、手間ひまかけてお金をかけない美容法を一挙紹介♥

※誌面に掲載されている美容法はあくまでクチコミ、アンケートをもとに作成したものです。実行の有無は自己責任のもとにお願いします。

7 入浴剤にするもの4つ

→食べ終わったみかんの皮を捨てずにとっておいて、洗濯ネットに入れてお風呂へ! レンジで乾燥させてから入浴剤にする。(さち)

→重曹を入れると角質がとれる。お風呂もきれいになるから一石二鳥。肌に直接触れるから食用の重曹にしている。(ゆうき)

日本酒が余ったら酒風呂に! お湯がやわらかくなって、湯上がりがボカボカで肌しっとり。カップ1~2杯を目安に入浴剤。(乙)

米のとぎ汁を入れて、乳白色のお風呂に! 量とかはあまり気にせずに入れておく。保湿効果や美白効果があって美肌に! (梓)

8 ココナッツオイルで保湿

かかとやひじなど、特に乾燥が気になる箇所にはココナッツオイルを塗って。マッサージオイルとしても使えて便利。(さち)

ココナッツオイルと砂糖を混ぜて、お風呂上がりにはスクラブするとしっとりする。砂糖を塩に代えると角質落としになる。(りんか)

9 レシートで自爪を磨く!

レシートを捨てる前に爪みがき。表の印字されている面で自爪を磨くとツヤツヤに! 印字部分は避けて白地部分で磨いてね。(なり)

4 炭酸水で簡単ヘッドスパに♥

↓スプレーやワックスを多く使っている日は、石鹸をよく泡立てて洗い、炭酸水で洗い流して。プチブラクレンジグシャンプーに!

↑空のペットボトルにシャンプーと市販の炭酸水を少し入れてシェイク♥ 泡立ったら普通にシャンプーする。頭皮がすっきりする。

5 サランラップでトリートメント浸透

トリートメント時にサランラップを巻きつけてヘアパックに。お風呂に入っていると自然に蒸されてしっかり浸透する。(RIRI)

6 手足の保湿トリートメントはコレ!

ボディクリームを塗って、綿の手袋をはめて、靴下をはく。カサついてたかかともしっとりするのでおすすめ。(RIRI)

主婦(32歳/東京都)
既婚・妊娠8カ月
奥山絵里奈さん

ヘアケア&ボディケア

ボディの保湿からヘアケア、ネイルまで! 台所や部屋にあるものでケアしちゃおう!

1 オリーブオイルでクレンジング♥

大きじのオリーブオイルを、髪と頭皮全体に塗って放置。頭皮マッサージしたり、ホットタオルを巻くと効果的。その後いつもどおりにシャンプーをするだけで艶サラヘアに♥

栄養士&ネイルアーティスト
(30歳/群馬県) 独身・息子1人
滝崎さくらさん

2 ホットタオルで寝グセ直し

美容専門学校検定勉強中31歳/埼玉県
鈴木りんかさん

時短になる!

朝起きて、寝グセがついているときは、レンジしたホットタオルを揉み込むとあっという間に直せる。すぐセットもできるから、水スプレーするよりも時短になる。

3 温風&冷風で乾燥させる

ドライヤーの当て方を変えるだけで髪に! 温風で根元を乾かして、完全乾燥は冷風仕上げに! 冷風を当てるとキューティクルが閉じて、傷みにくくなるし艶も出る♥

美容室経営&アクセサリデザイナー
(29歳/東京都) 既婚・子供なし
大城あいさん

16 冷却引き締め3方法♥



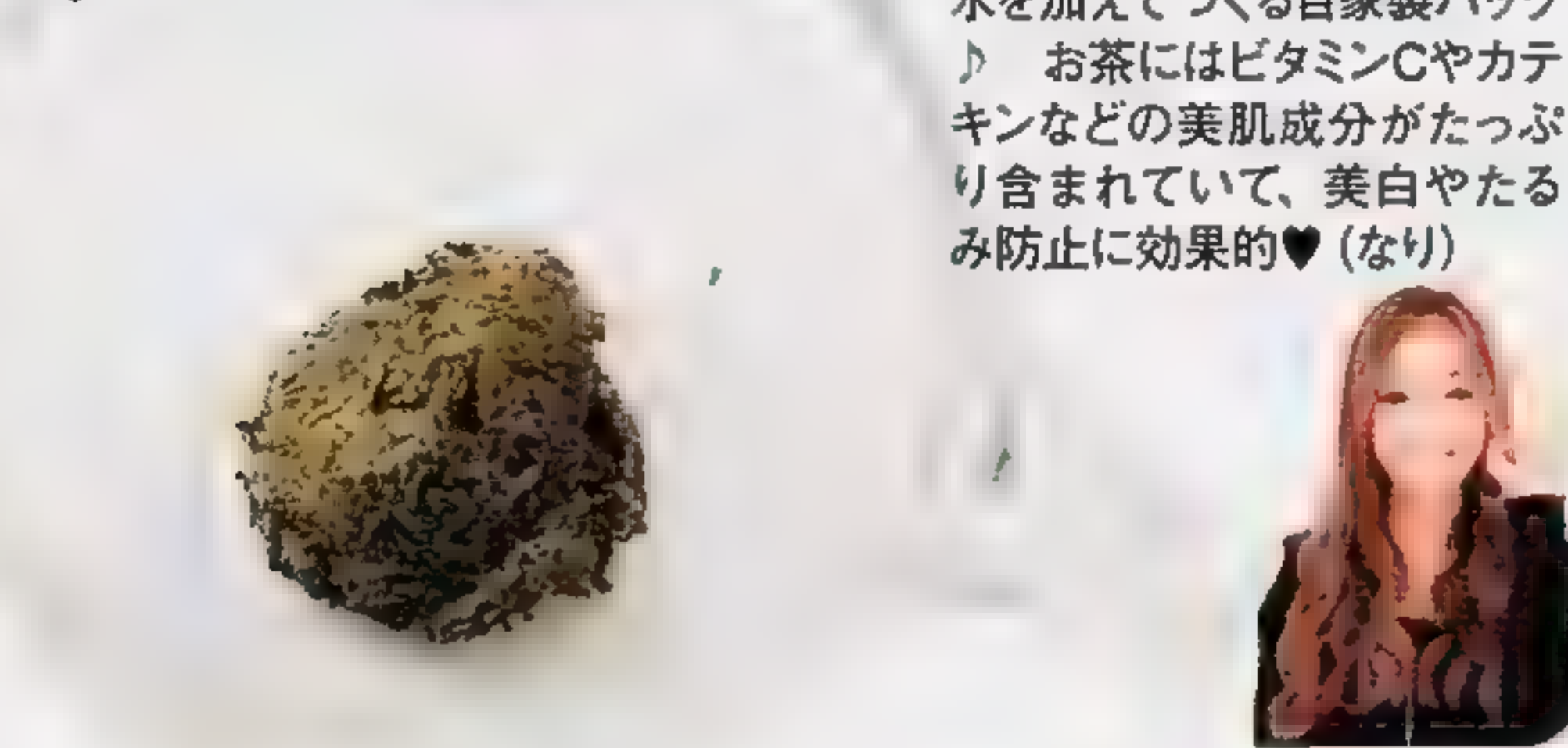
主婦・投資家27歳/埼玉県
既婚・子供なし
葉探 梓さん

保冷剤がないときは氷をティッシュやハンカチにくんで冷やして。肌にやさしく押し当てて毛穴を引き締める。(梓)

保冷剤を当てて冷却。朝起きて、目がむくんでいるときに一番活躍する。目が覚めると、目元もすっきりして気持ちいい。(けいこ)

冷蔵庫で冷やしたスプーンで冷却。コーヒースプーンぐらいが小さい。鼻まわりにフィットして◎! 氷水につけて冷やしてもOK。(乙)

17 手づくりお茶パックで美白する



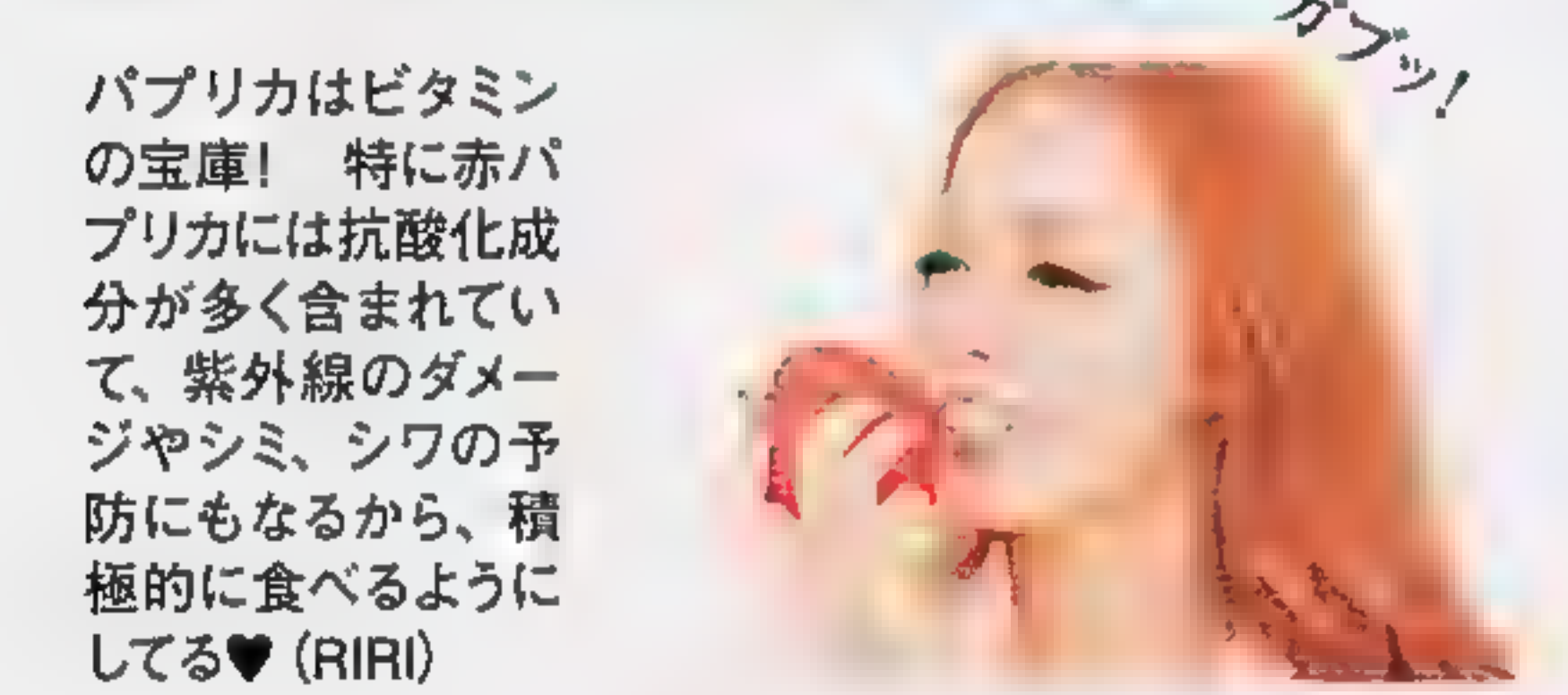
煎茶と小麦粉を1:2で混ぜ、水を加えてつくる自家製パック。お茶にはビタミンCやカテキンなどの美肌成分がたっぷり含まれていて、美白やたるみ防止に効果的。(なり)

18 重曹とクエン酸で炭酸水洗顔♥



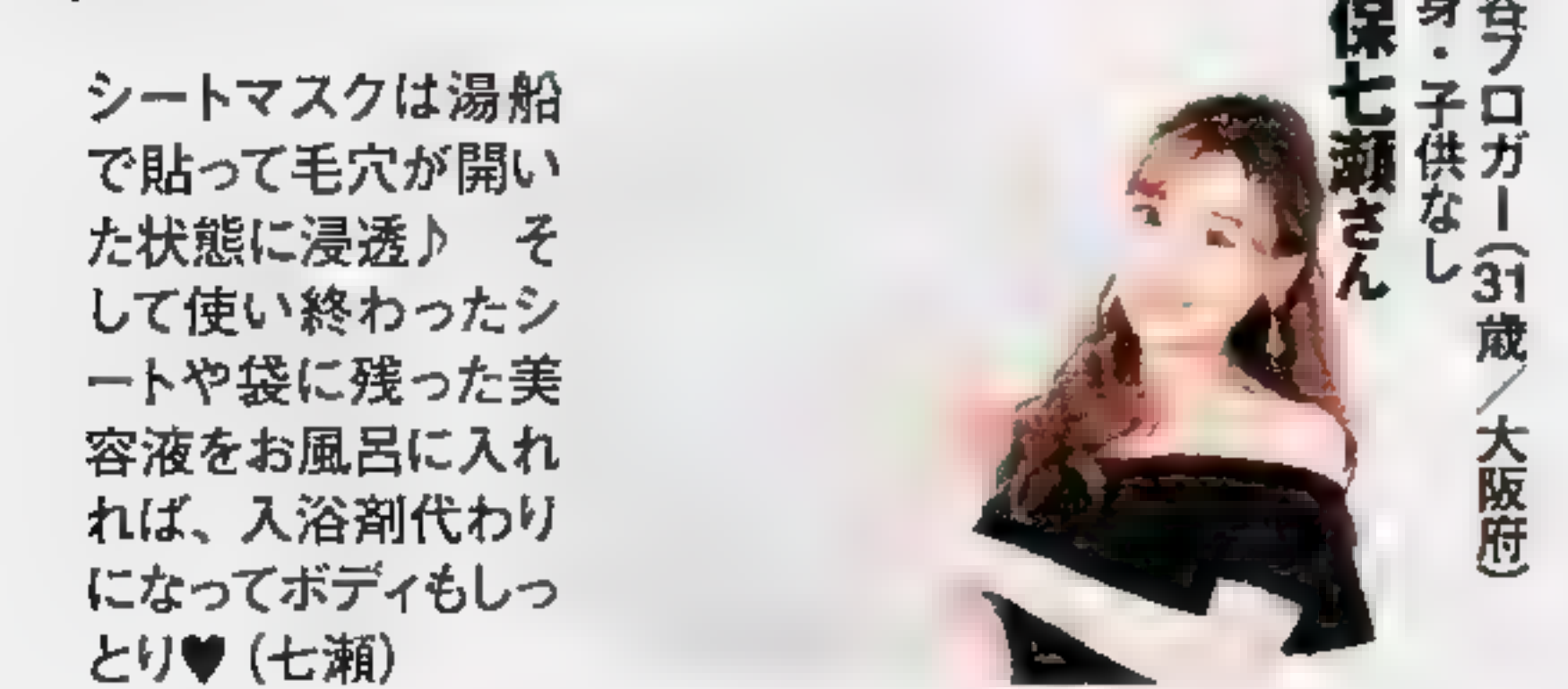
洗面器のお湯に重曹とクエン酸を混ぜて炭酸水を作って、息が続くかぎり顔をつける。血行がよくなって汚れも落ちる! 重曹とクエン酸は各大さじ1ぐらい入れる。(りんか)

21 1日1個の赤パプリカでビタミン摂取♥



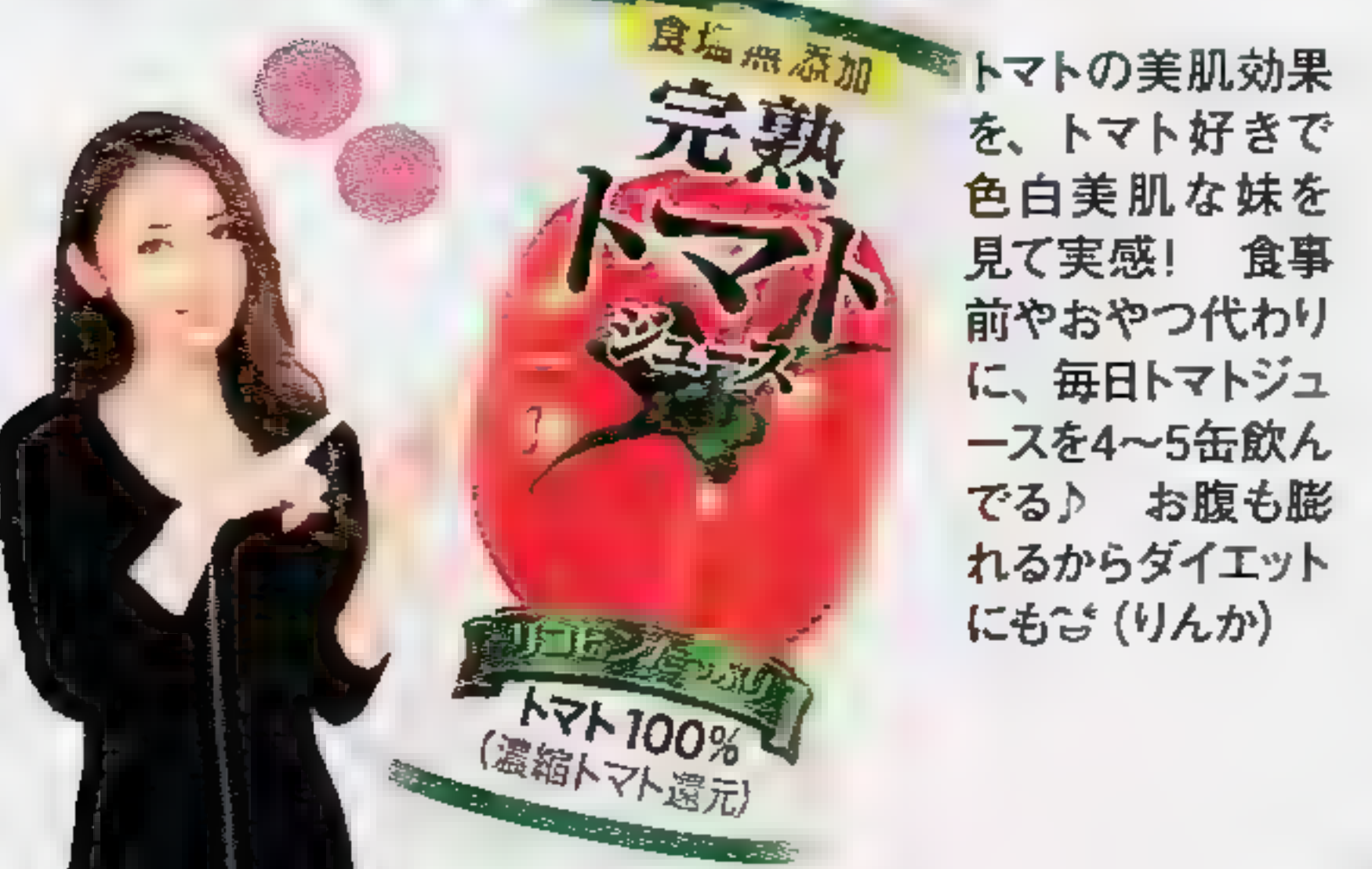
パプリカはビタミンの宝庫! 特に赤パプリカには抗酸化成分が多く含まれていて、紫外線のダメージやシミ、シワの予防にもなるから、積極的に食べるようにしてる。(RIRI)

22 シートマスクはお風呂へドボン♥



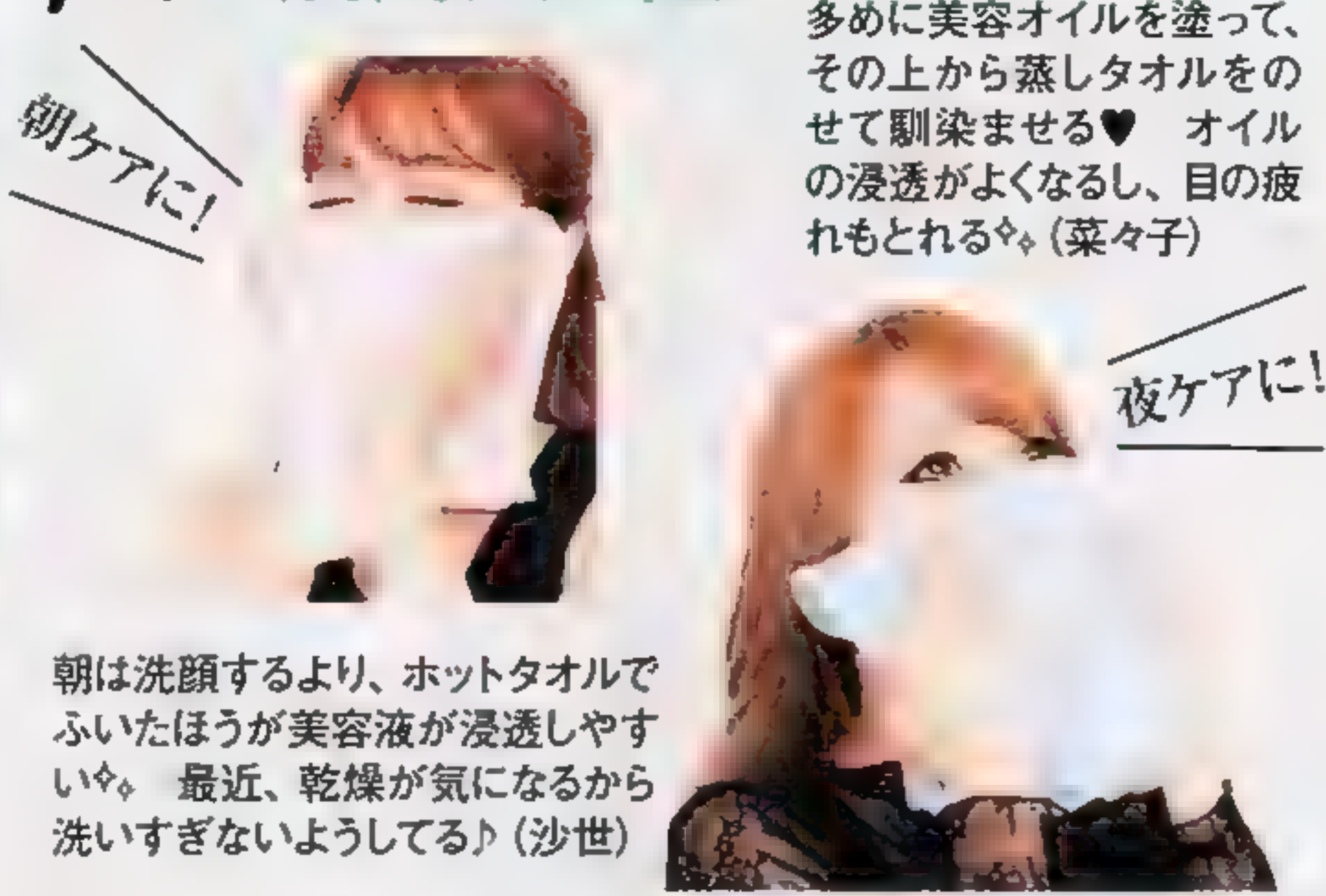
シートマスクは湯船で貼って毛穴が開いた状態に浸透。そして使い終わったシートや袋に残った美容液をお風呂に入れば、入浴剤代わりになってボディもしっとり。(七瀬)

23 毎日トマトジュースを飲んで美白♥



トマトの美肌効果を、トマト好きで色白美肌の妹を見て実感! 食事前やおやつ代わりに、毎日トマトジュースを4~5缶飲んでも、お腹も膨れるからダイエットにも。(りんか)

13 レンチン蒸しタオルの活用法3種!



朝は洗顔するより、ホットタオルでふいたほうが美容液が浸透しやすい。最近、乾燥が気になるから洗いたくない。(沙世)

多めに美容オイルを塗って、その上から蒸しタオルをのせて馴染ませる。オイルの浸透がよくなるし、目の疲れもとれる。(菜々子)

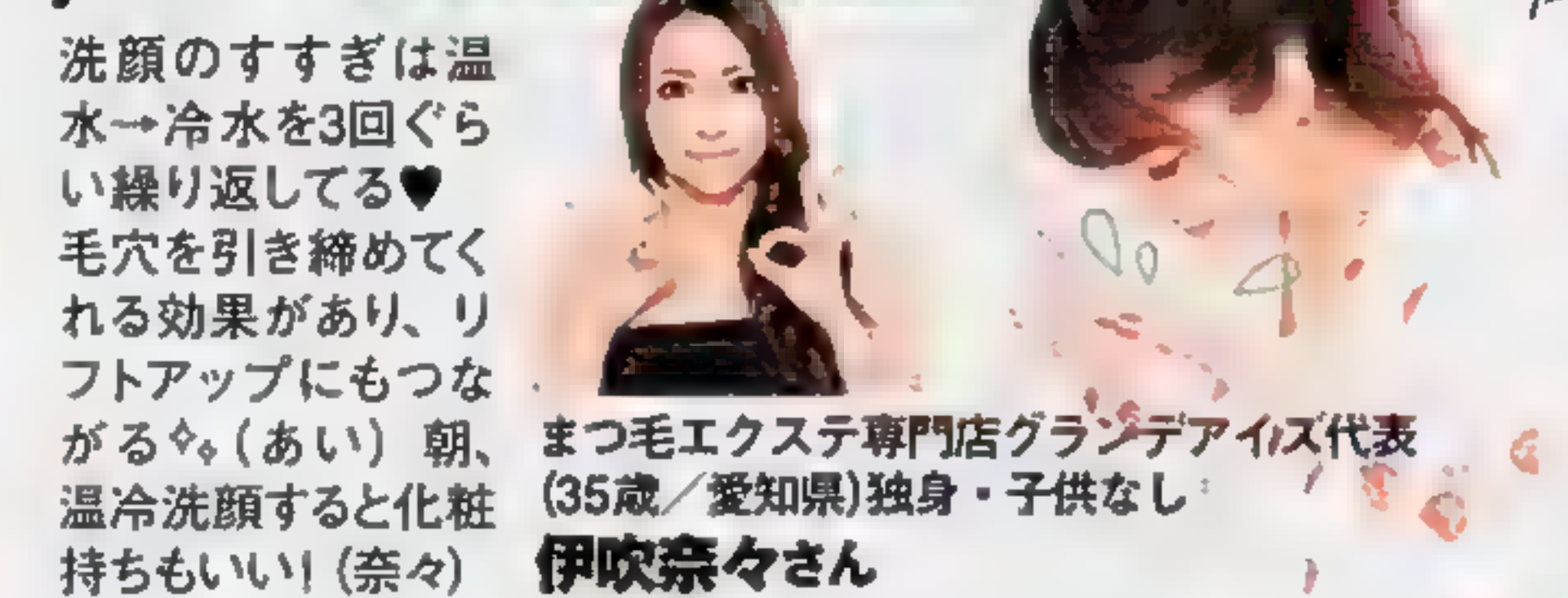
メイクオフに! 濃い化粧の日は、クレンジングのあと、蒸しタオルで毛穴を広げてから洗顔。皮脂や角栓が洗顔で落としやすくなる。(りんか)

14 余った野菜でパックする



余った野菜を輪切りにしてパックに。トマトは汁が垂れるので、仰向けに寝てタオルを敷いてやる。ただし光毒性が怖いから、夜ケア専用。(弥生)

15 お湯→冷水で引き締め洗顔!



洗顔のすすぎは温水→冷水を3回ぐらい繰り返して。毛穴を引き締めてくれる効果があり、リフトアップにもつながる。(あい) 朝、温冷洗顔すると化粧持ちもいい。(奈々)

19 お風呂の中でハチみつパック♥



お風呂に入りながらハチみつで顔をパックする。手のひらにハチみつを出してお湯で少しゆるくして顔に塗るだけ。シャンプーのタイミングで流せば、もちり肌。(あい)

20 昼寝して化粧をなじませる♥



乾燥肌、顔がゲツソリしがちな人におすすめの方法! ベースメイクをしたら昼寝をしちゃってファンデを肌になじませる。しかも少しむくむことで若見えする。(メリ)

美肌ケア

日常生活の中に美肌アイテムが隠れてる! 普段生活の中で目にしているアイテムで美肌づくり。毛穴引き締めからパックまで、目からウロコな裏技が満載!

10 卵の膜で角栓をとる!



卵の殻の内側にある膜をはがして、小鼻に貼りつけてパック。膜が乾いてからはがすと角栓が取れて肌がつるん。卵の膜は少し乾燥させるとはがしやすくなる。(さち)

11 半身浴中にUピンで角栓とり♥



美の伝道師31歳/東京都
独身・子供なし
真優川 咲さん

半身浴で毛穴を開かせて、Uピンのカーブ部分でこすり取る。いろんなものを試したけど、角栓はこの方法が一番とれる。ただし力を入れすぎると赤くなっちゃうから注意してね。

12 ヤカンの湯気でスチーマー♥



毎朝つくる煮出しハーブティーや麦茶の湯気を顔に当てて0円スチーマー。その後朝ごはんをつくりながら保冷剤で引き締め。香りにも癒されるし、化粧ノリもよくなる。(綾香)

医療関係会社勤務34歳/東京都
既婚・息子1人
古橋 綾香さん

シミも、くすみもない。つるんとしたマシな肌になりたい。

専属モデル(25歳/東京都)
独身・子供なし
根本 弥生



TOKYONADESHIHIKOPROGAI
(37歳/東京都バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん)

努力と知恵を総動員して
美フェイスをキープする

27 はちみつで唇パックする

唇のカサつきにはハチミツを塗って上から切ったラップを貼りつける♡10分ぐらい放置すれば唇がしっとり♡甘くておいしいから苦にならないところも気に入ってる♡(梓)



純粋はちみつ

24 耳にチークを塗って血色よく見せる♡

緊張したときとか恥ずかしいときで、赤くなって血色よく見えるよね♡だから耳にチークをふんわりつけて、目の錯覚で顔を血色よく♡キュートな感じに見える♡(りえ)



広島看護学生32歳/広島県
独身・子供なし
青木りえさん

28 唇をマッサージでぷっくりさせる♡



指でマッサージするだけでも、唇の縦ジワを目立たなくできて、血色のいい唇になるよ♡人差し指で円を描くようにさすったり、親指と人差し指で唇をつまんで揉む♡(RIRI)

25 ニキビは歯磨き粉で殺菌する



中学の頃にだまされたと思ってやってみたら本当に治ったから、今でもニキビは歯磨き粉で対応♡ただし肌荒れを起こす人もいるみたい♡合わない場合は中止を♡(なり)

29 濡れマスクをつくってお休み中も唇保湿

安い使い捨てマスクを2枚重ねて間に濡らしたティッシュを挟んで濡れマスクに♡寝る時につけて、喉と唇を乾燥から保護♡安上がりだし呼吸もちょうと楽かも♡(りんか)



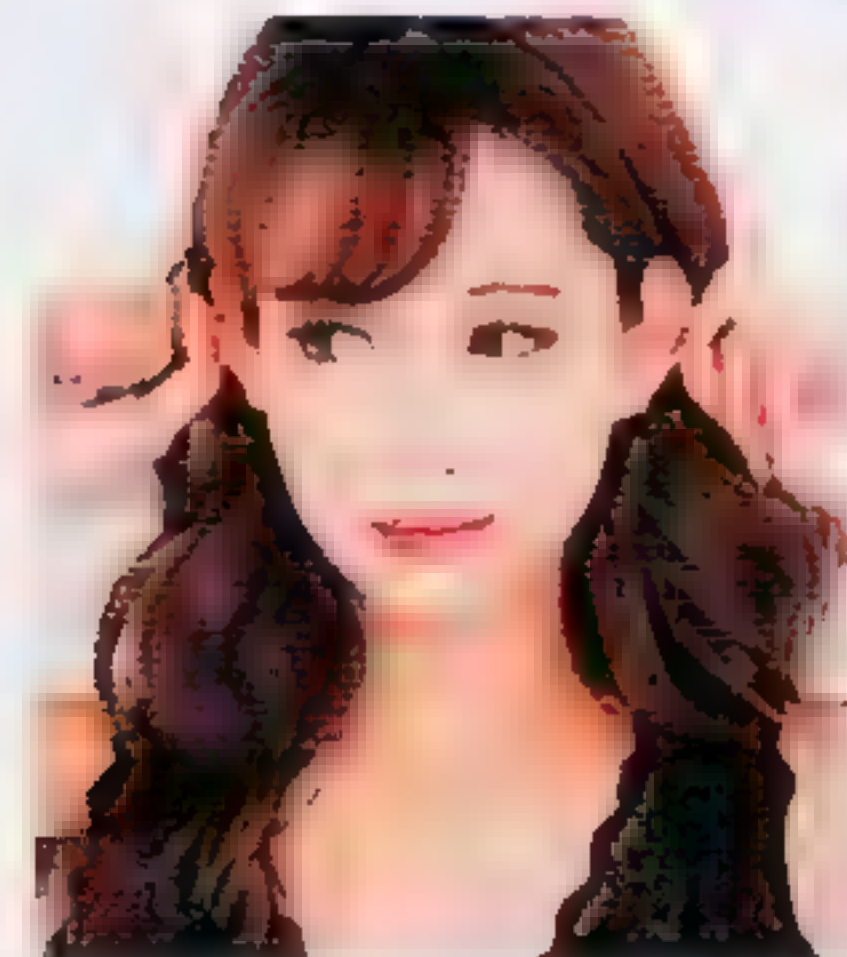
26 ニベアパックでしっとり保湿♡

乾燥したときのニベア対策はもはや定番♡化粧水をつけたあと、乾燥が気になるところにたっぷり塗って、上から切ったラップをのせてパックして、肌を復活させる♡



専属モデル(32歳/東京都)
既婚・子供なし
加賀美 早紀

38 耳をぐるぐるまわして耳ツボを刺激♡



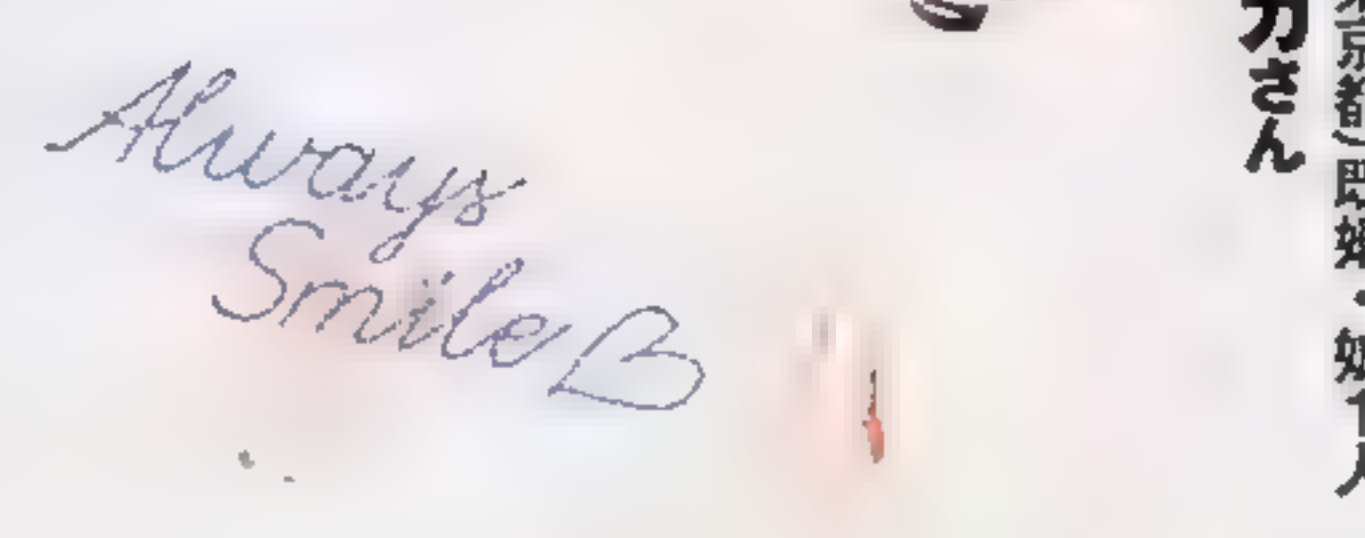
耳をひっぱたりぐるぐるまわすと、むくみもとれて目ぼちり♡フェイスラインがすっきり上がる♡移動中とかどこでもできるから、気になったらいつでもやってみる♡(りえ)

35 子供といるときはオーバーアクション

できるだけ表情筋を使うよう、大きく笑ったり、怒り顔して顔筋トレ♡子供と一緒にのときは、外出先で思いっきりオーバーアクションしても恥ずかしくない♡



会社オーナー兼投資家
(30歳/東京都既婚・娘1人)
森リリカさん



39 ストローを吸って顔筋トレする

ストローで小顔にするストロビクスを実践中♡ストローを使って空気を吸ったりはいたりすると、普段使っていない顔の筋肉が鍛えられて、リフトアップになる♡(弥生)



36 頭皮マッサージをする



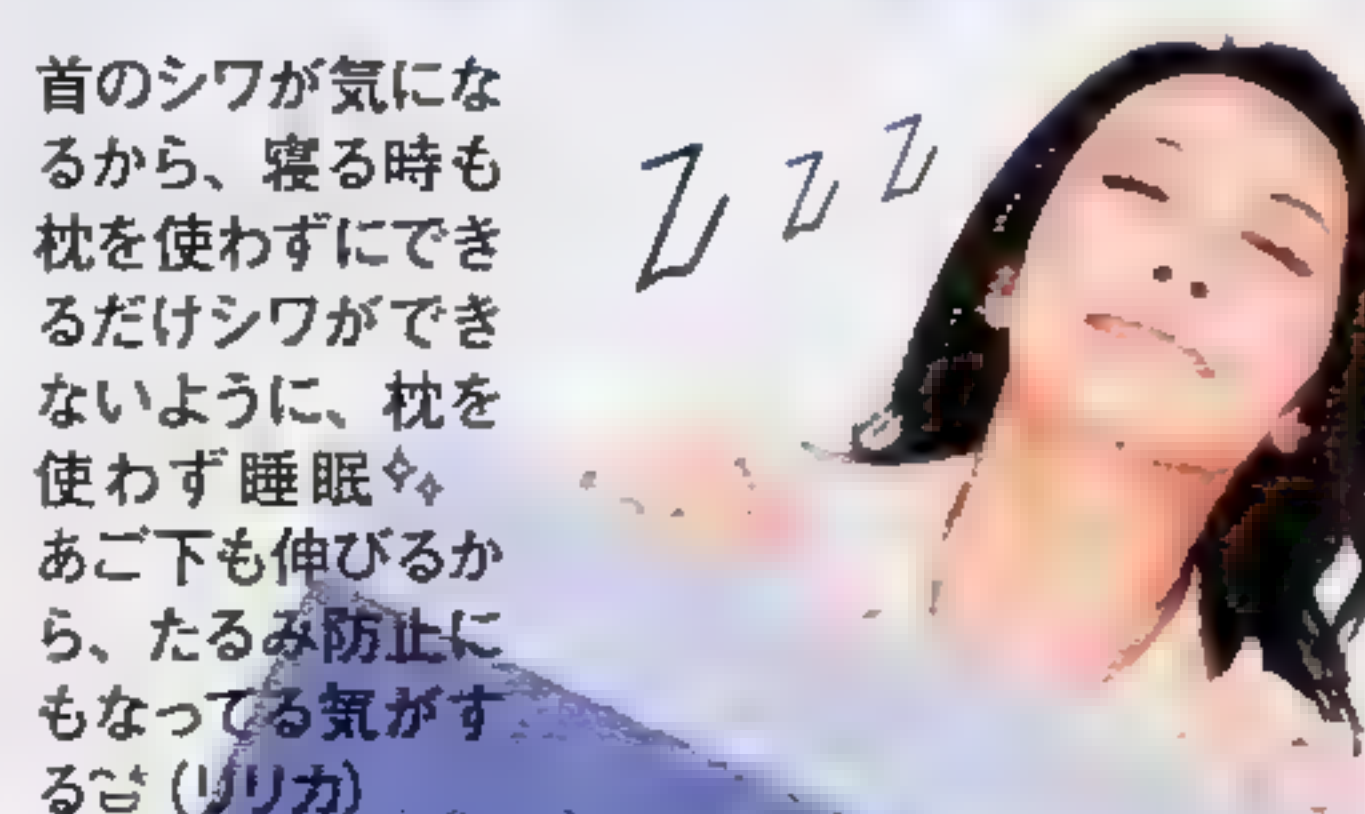
顔のたるみは頭皮から♡シャンプーするときはもちろん、ブローやセットするときも意識してマッサージするようにして♡こまめに習慣づけるのが一番♡(RIRI)

40 歯磨きしながらほうれい線のシワを伸ばす



歯磨きするついでにほうれい線のケア♡歯ブラシをほうれい線がある部分まで押し込んで、毛のない背側でぐりぐりマッサージするだけ♡気持ちいいからクセになる♡(あい)

37 枕を使わずあご下&首のシワを伸ばす



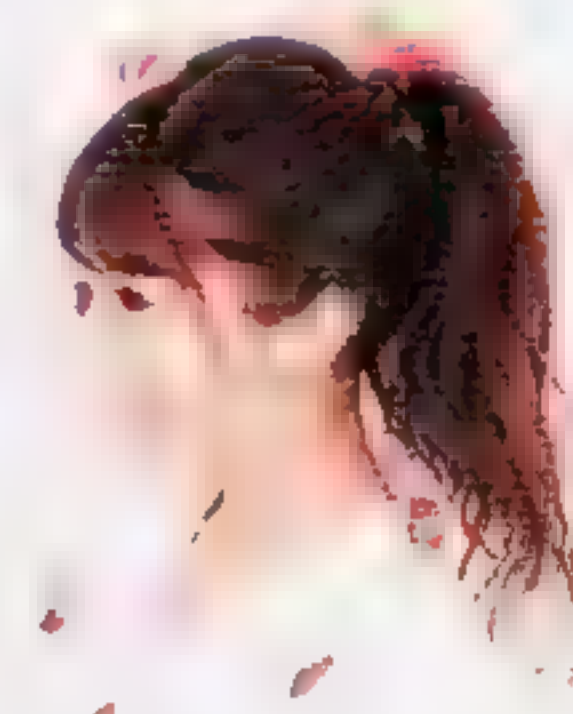
首のシワが気になるから、寝る時も枕を使わずにできるだけシワができないように、枕を使わず睡眠♡あご下も伸びるから、たるみ防止にもなる♡(リリカ)

小顔&リフトアップ

自力で重力に逆らって小顔になる！
マッサージやストレッチなど、エステや高価な機器に頼らず、小顔をゲットする方法がこちら♡マメにやるかどうかが効果の決め手！

32 自宅ではポニーテールでリフトアップ♡

顔の皮を上につく上げる気持ちで、高い位置でポニーテールにするのがポイント♡できるだけ重力に逆らってみる！小さな努力の積み重ねが未来につながる♡(あい)



33 暇さえあればグルグル舌まわし♡

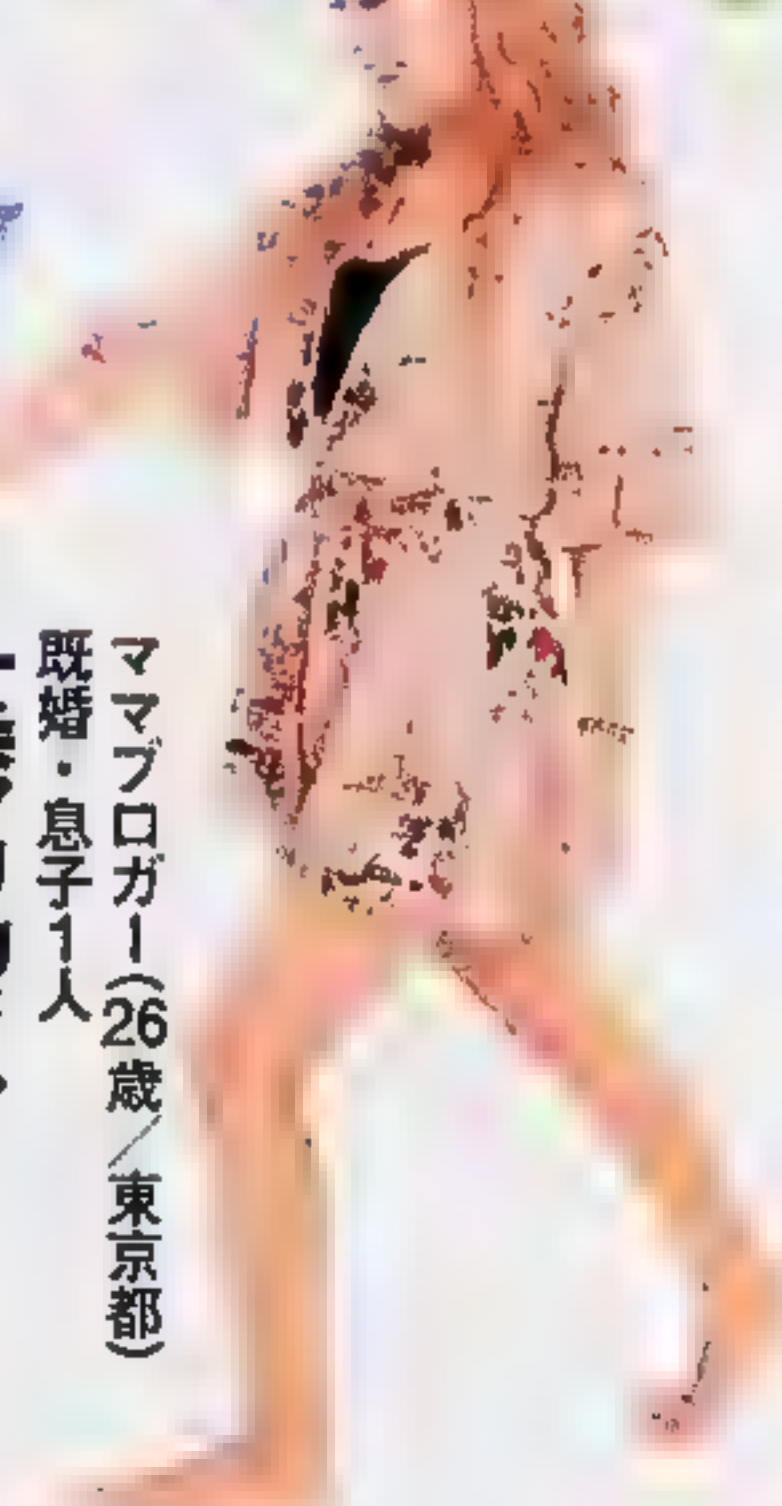


なかなか外ではできないけど、家の中では口の中で歯茎をなめるように舌をぐるぐるまわす♡左右交互に10回ぐらいずつまわすと、かなりの顔の筋肉に効いてくる♡(CHIHA)

30 割りばしをくわえて口角上げる♡



家事をしているときに、割りばしをくわえて口角を上げて、ながら顔筋トレ♡リフトアップになるし、やり始めてからすごく笑顔がふつりやすくなった！笑顔は大切♡(マリカ)



マブプロガー(26歳/東京都)
既婚・息子1人
一条マリカさん

31 フェイスマッサージは鉄板！



エラが張らないよう、暇なときはエラまわりのコリをほぐすようにして♡(あい)リンパ流しはメイク前のお約束♡(弥生)時間があいたらリフトアップマッサージ♡(CHIHA)



ダイエットアドバイザー
(29歳/東京都独身・子供なし)
CHIHASさん

49

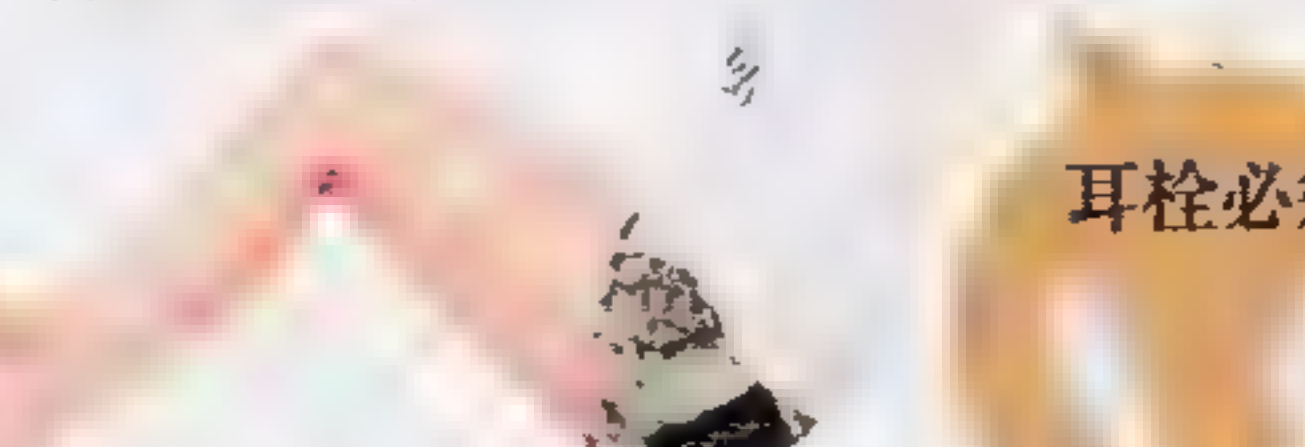
腹巻をして寝る♡

寝るときは腹巻をして寝て、肝臓をあたためるようにする♪肝臓での基礎代謝がアップしてダイエットに☆。デトックス効果もあって、糖や脂肪を排出しやすくなる♡(なり)



46 シャンプーしながら腹筋する♡

シャンプーをシャワーで流すとき、座って後ろからシャワーを当てて、反り返った状態に♪状態をキープするのに腹筋が鍛えられる♡耳に水が入らないように耳栓は必須♡(りんか)

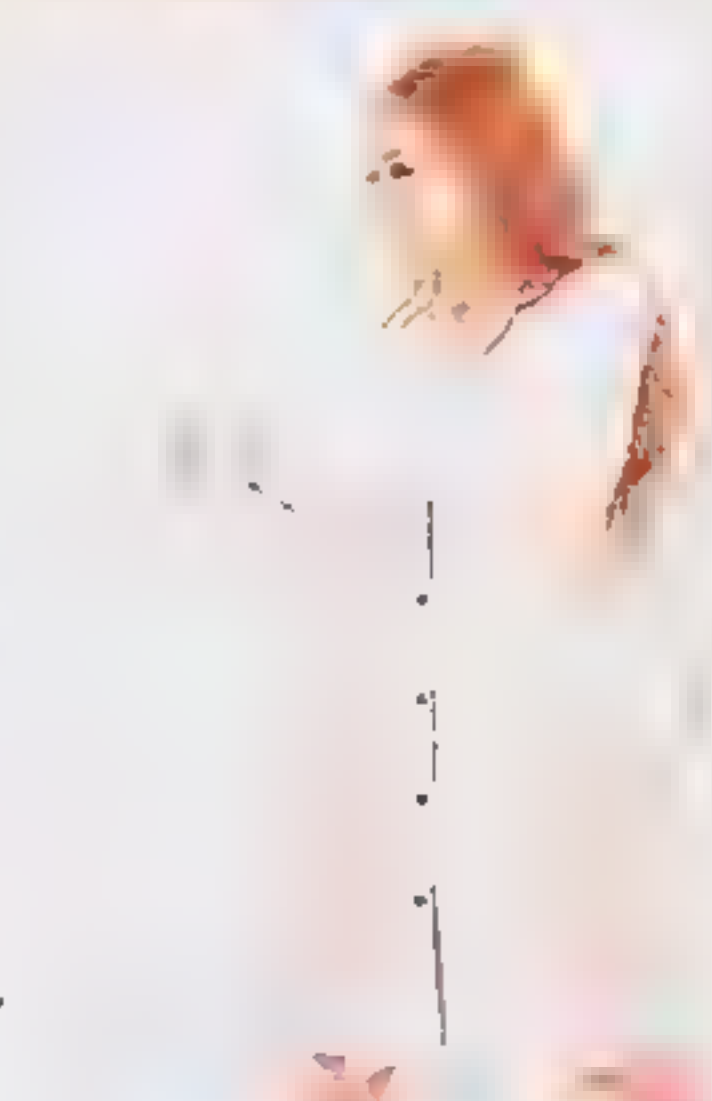


耳栓必須

43 腰ひねりだけでも効果あり!

難しいことは一切なし! 立った状態でウエストを左右にひねるだけでもウエストくびれには効果あり♡場所もとらないから、仕事の合間やトイレの中でもできちゃう! (RIRI)

クルクルツ

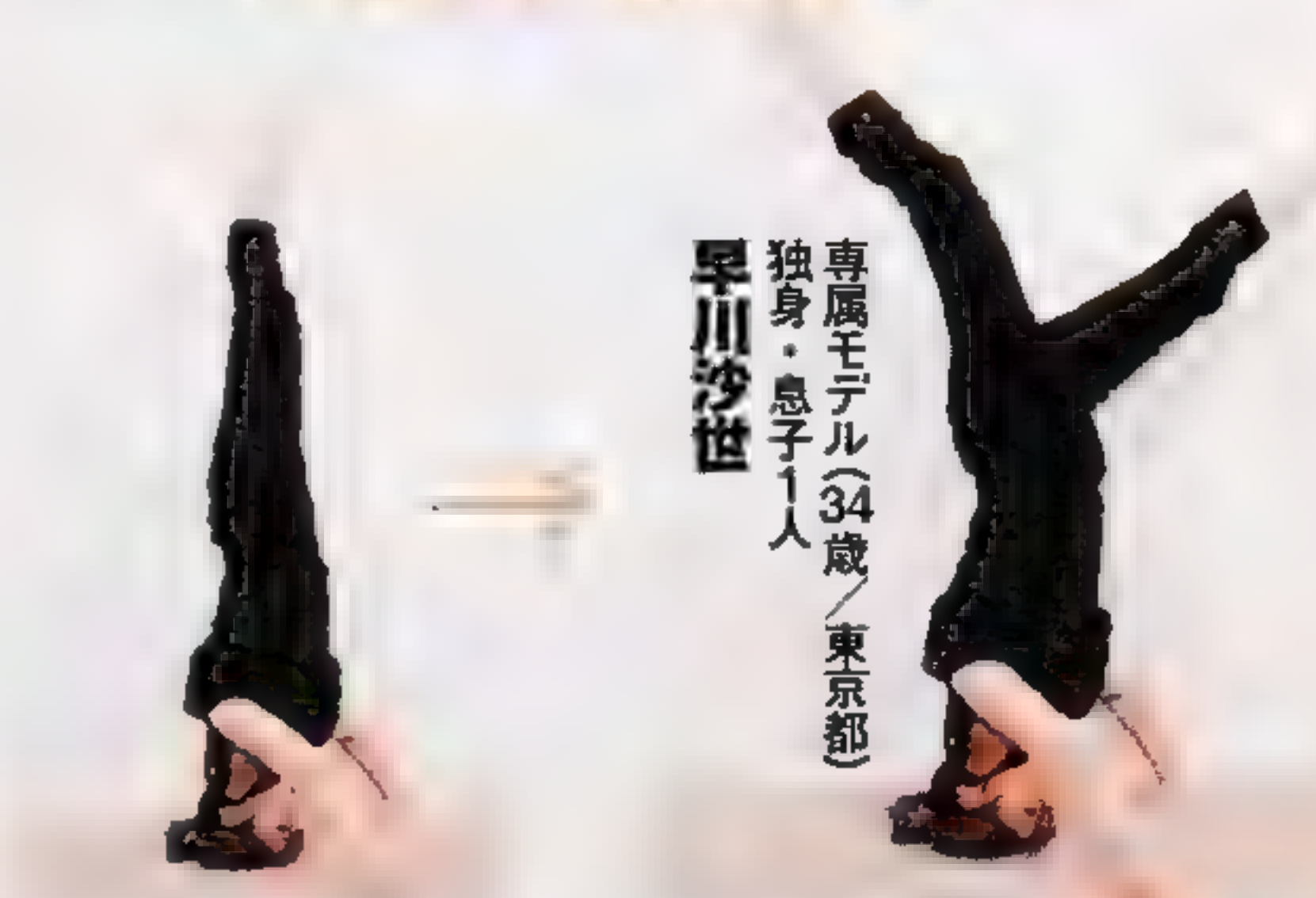


お姉さん世代はながらダイエットが上手♡

ダイエット

ジムももちろんいいけど、時間とお金をかけたくないお姉さんが実行しているのはコチラ♡

41 三点倒立で内臓を動かす♡



専属モデル(34歳/東京都)
独身・息子1人
早川沙世

下がった内臓の位置を戻して、代謝をアップさせる方法♡ダイエットというよりは、健康維持のためにやってみる♪上下左右に足を動かすとより効果的! 血色もよくなる♡(沙世)

50

愛犬の散歩をしながらストレッチ♡

愛犬の毎日の散歩ついでに簡単ストレッチする♡ 屈むときは前屈したり、信号待ちのときは足のストレッチをしたり♪飽きずに楽しくできるのがいいところ♡(ユウキ)

バー店主(29歳/東京都)
独身・子供なし
矢野ユウキさん



47 ヨガポーズで姿勢を正す♡

空いた時間にヨガのポーズをとって歪みを矯正する♡できるだけ毎日やりたいけれど、できない日もあるのでできるときに♡ ヨガを始めてから痩せやすくなった! (乙)



キュッと!

44ブリッジをして代謝アップ♡

ブリッジで歪みを改善して代謝をアップ! 冷えやむくみにも効くし、内臓が刺激されるから便秘改善にも効果あり! 短時間でOKだし、いろんな効果があるから時間のないママにぴったり♡(マリカ)



42 親指ゴムでお腹をひっこめる♡



両足の親指をゴムで結んで、腰にクッションを入れて仰向けに寝るだけ♡ 10分ぐらい寝ているだけで、骨盤が整えられてお腹まわりがすっきりする♡(ユウキ)

51

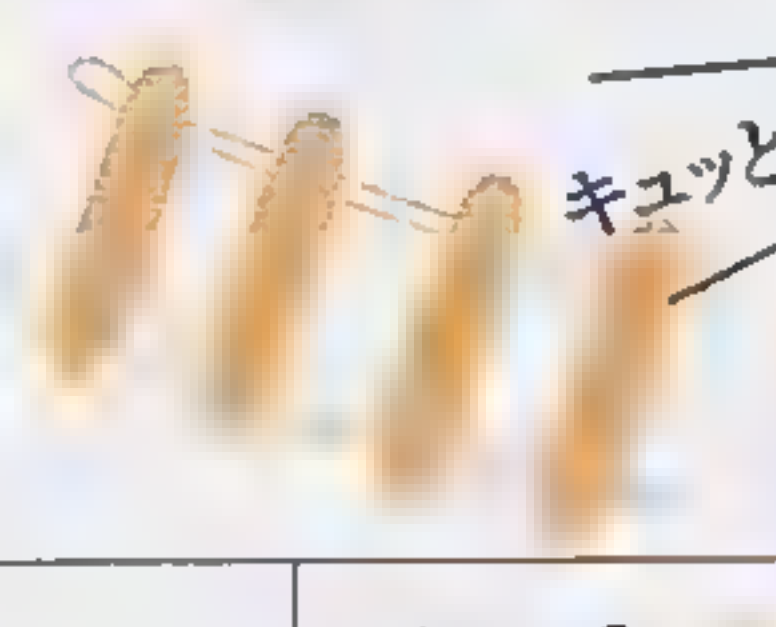


TVを見ているときはペットボトルで筋トレ♪近くにある飲みかけのペットボトルを使ってる♡ 二の腕を鍛えたり、脚に挟んで太ももを鍛えてる♡

48

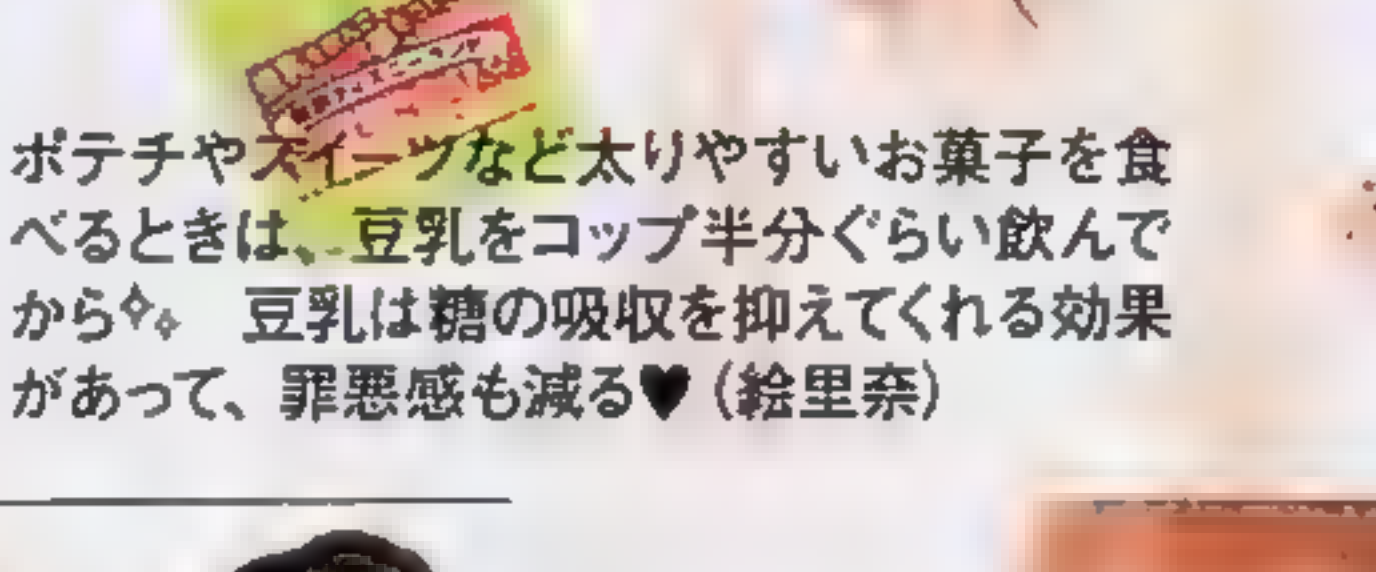
お尻に力を入れて立つ♡

電車や信号待ちで静止するときは、お尻に力を入れて立つ♪ 小さい頃から母に言われてた美容法で、やり続けていると筋肉が鍛えられて、キュッと上がった美尻に♡(CHIHA)



45

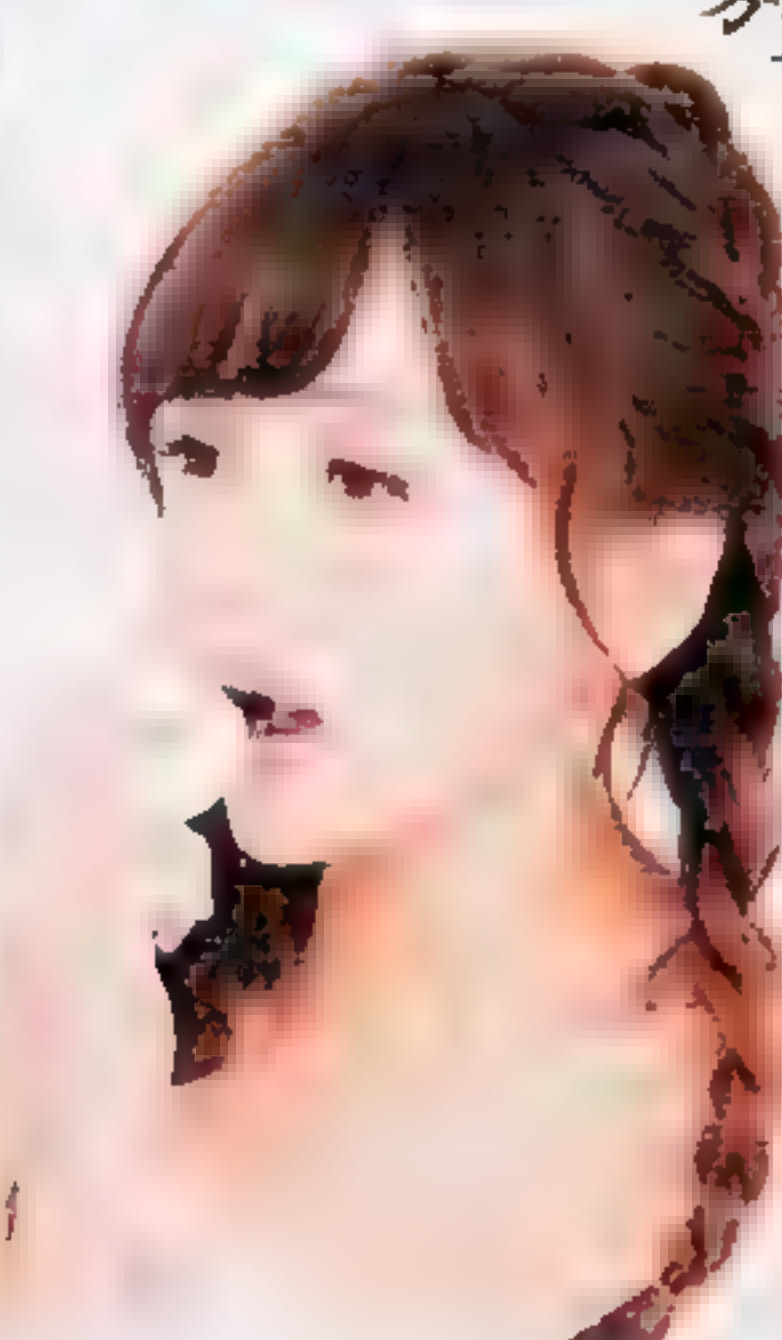
お菓子を食べる前に豆乳を飲む♡



ポテチやスナックなど太りやすいお菓子を食えるときは、豆乳をコップ半分ぐらい飲んでから♡。豆乳は糖の吸収を抑えてくれる効果があって、罪悪感も減る♡(絵里奈)

54 高タンパク質のゆで卵を主食に♡

栄養素が豊富な卵を主食に置き換える♪ 米や麺、パンなどの炭水化物は食べずに、ゆで玉でお腹を膨らませる! コンビニかスーパーの味つきのものがお気に入り♡(乙)



ガブッ!

52 料理しながら筋トレする♡

料理や掃除など家事をしているときに、できるだけ腹筋とお尻に力を入れるようにする♪ 筋トレしたいけどなかなか時間が取れないから、できることは意識しながら♡(けいこ)

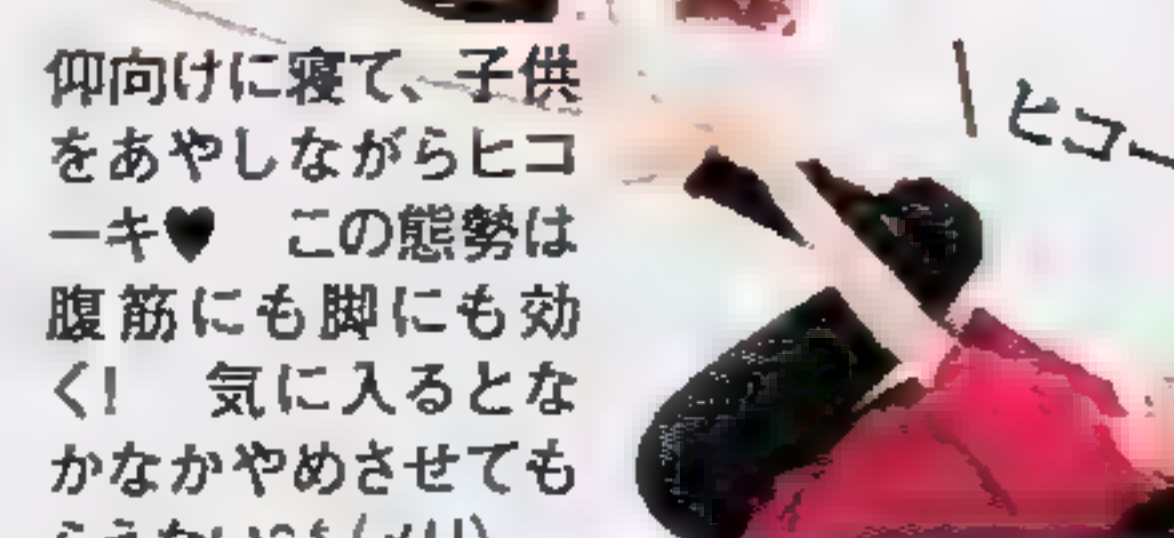
53 子供と遊びながら筋トレ3つ♡

坂道をベビーカーで!

ベビーカーでお散歩するときは、上り坂があるコースを選んで、ベビーカーを押す♪ すごく体力を使うからダイエットにもなる! (リリカ)

子供をあやしながらスクワットする♪ 脚にも効くし、子供を抱えているから二の腕も鍛えられる♡(マリカ)

仰向けに寝て、子供をあやしながらヒコキ♡ この姿勢は腹筋にも脚にも効く! 気に入るとなかなかやめさせてもらえない♡(メリ)



スクワット

ヒコキ



ヨガインストラクター(27歳/東京都)
婚約中・子供なし
愛咲菜々子さん

55 たこ糸でドローインをキープ♡



LIFE IS
SHORT
DESSERT
FIRST

家事をするときはドローインしながら♪でも気がつくとうる元に戻ってしまうから、ウエストにタコ糸を巻きつけて、常にドローインを意識するようにしてる♡(りんか)

ココに巻く!

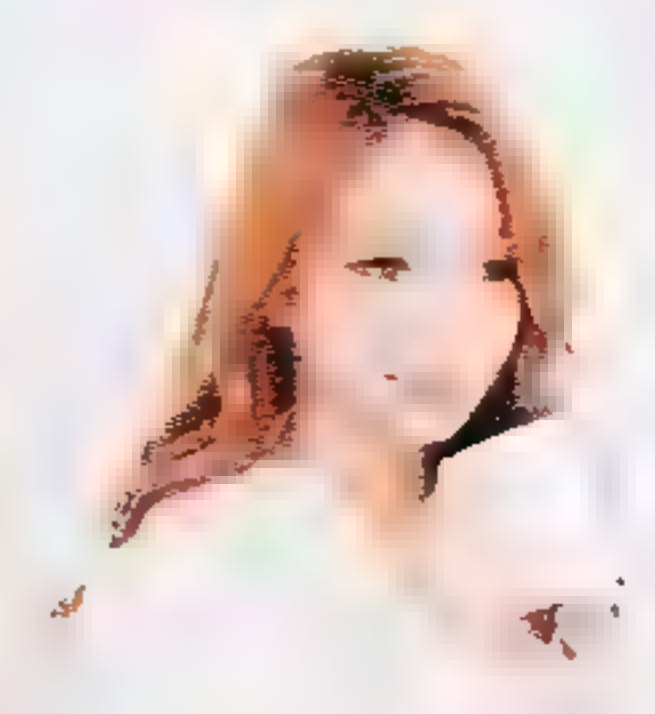


ダンサー29歳/東京都
RIRIさん
独身・子供なし

美ボディづくりは毎日の
小さな積み重ねが一番大切♡

59 おめざの白湯で代謝をアップさせる!

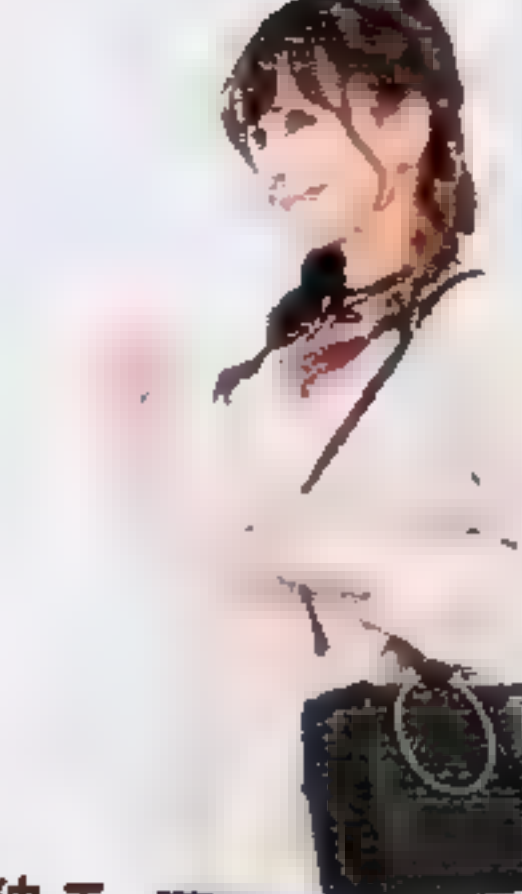
朝起きたら白湯を飲んで代謝を上げる♡(梓) 朝イチの白湯はダイエット効果大だし健康にもいいので毎朝飲んでる♡。ときどきレモンを入れてビタミンも摂取! (RIRI)



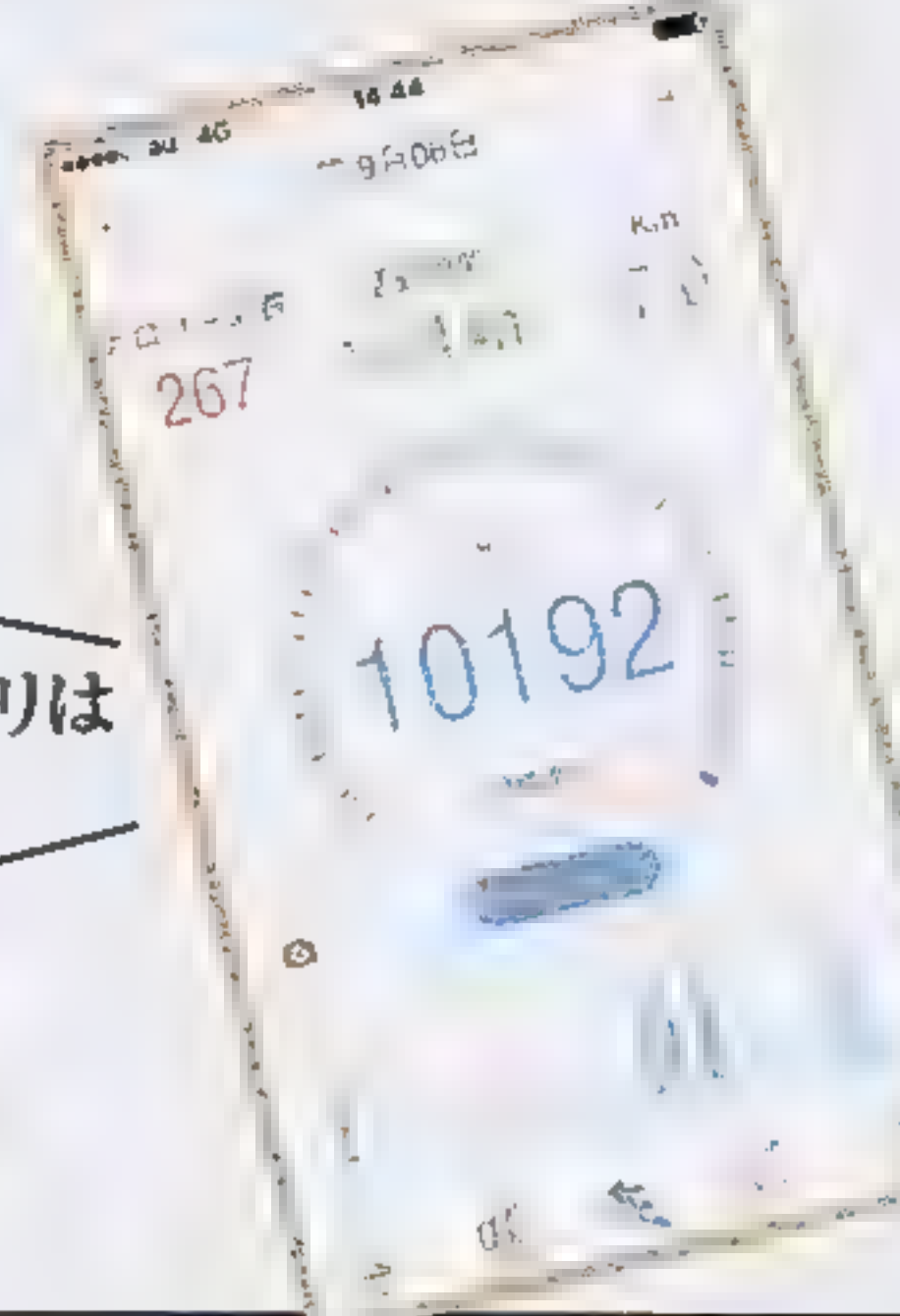
レモンを入れてもおいしい!



60 無料アプリを使って1日1万歩目指す♡



万歩計&ダイエットのアプリPacerを使って、毎日1万歩を目指して歩く♡。毎日チェックできるから励みになるし、仕事帰りも一駅歩こうかなって気分になれる! (乙)



エステティシャン27歳/埼玉県
水原乙さん
独身・子供なし

アプリはコレ!

56

誰もいない部屋でひとりダンシング♡

誰もいない部屋の中で大好きな音楽を聴きながら、狂ったように踊ってカロリー消費♡。ヘッドフォンして、自分の世界に没頭して♡。20分以上続けると有酸素運動になる! (なり)



57 ひとりカラオケでダイエット♡



カラオケにひとりで行って、コンサートばりに熱唱してカロリー消費! おひとり様の昼カラなら値段もお手頃♡。お腹が空いてもフードの誘惑に負けないのがポイント♡ (なり)

58 お風呂上がりの20分ストレッチ♡

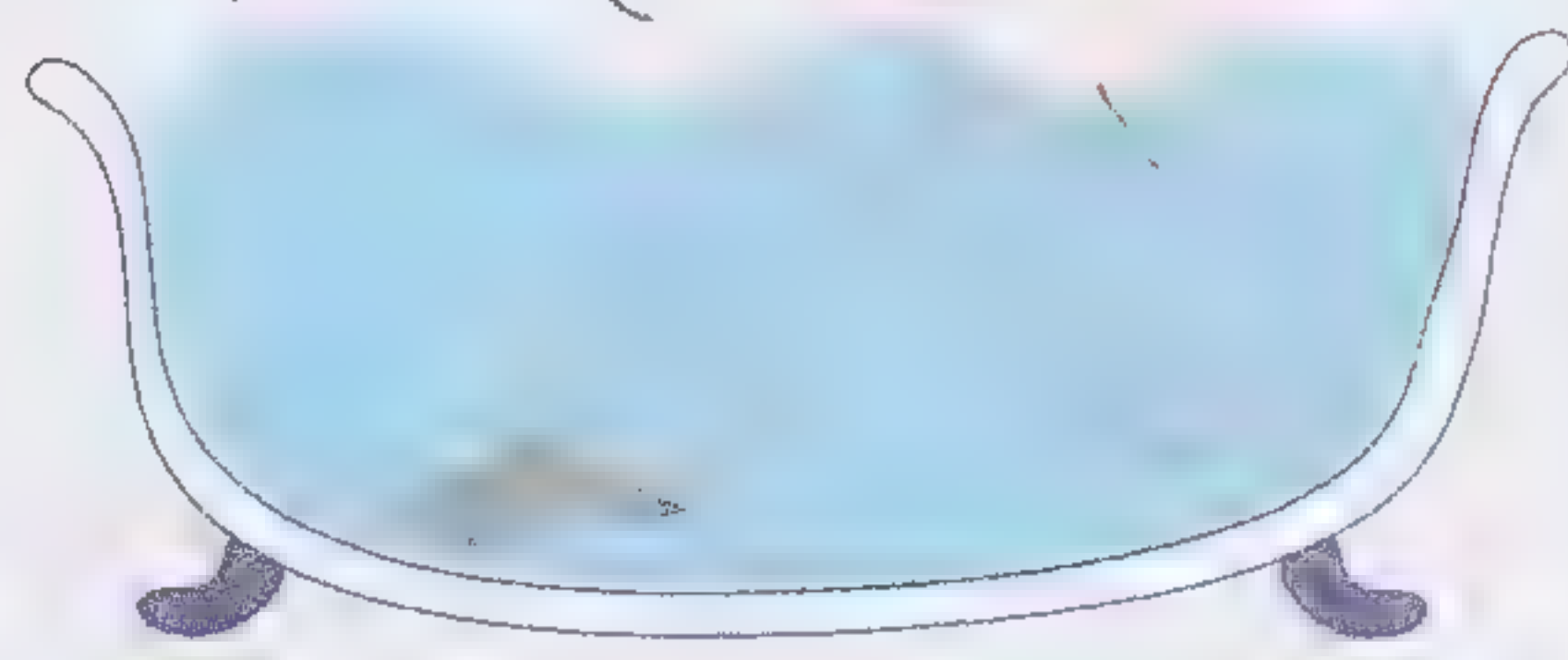
お風呂上がりは体がやわらかくなっているので、ストレッチに最適♡。開脚やウエストひねりなどを20分間ゆっくりと♡。ゆがみが矯正できて、引き締まったボディが手に入る! ♡



六本木の生きる伝説&LUNE
NOIREプロデューサー
35歳/東京都独身・子供なし
黒崎ひなのさん

67 朝夜2回のお風呂でむくみを取る♡

朝は10分ぐらいの全身浴をして、夜はゆっくり半身浴♡。朝と夜でお風呂の入りを分けているよ♡。朝に全身浴すると、寝起きのむくみがすっきり取れる♡ (ひなの)



68 肩甲骨を動かしてリンパを流す♡

肩甲骨を意識して肩をぐるぐる回す♡。肩甲骨のまわりの筋肉をほぐすとリンパの流れがよくなって、むくみ解消につながる♡。姿勢がよくなってダイエット効果もあり! (ユウキ)



69 本屋や文房具屋に寄って便秘解消♡



本屋や文房具屋に行くとトイレに行きたくなるから、便秘のときは立ち寄ってみる♡。インクの匂い、思い込みなど原因は解明されてないけど、やってみる価値はあり! (RIRI)



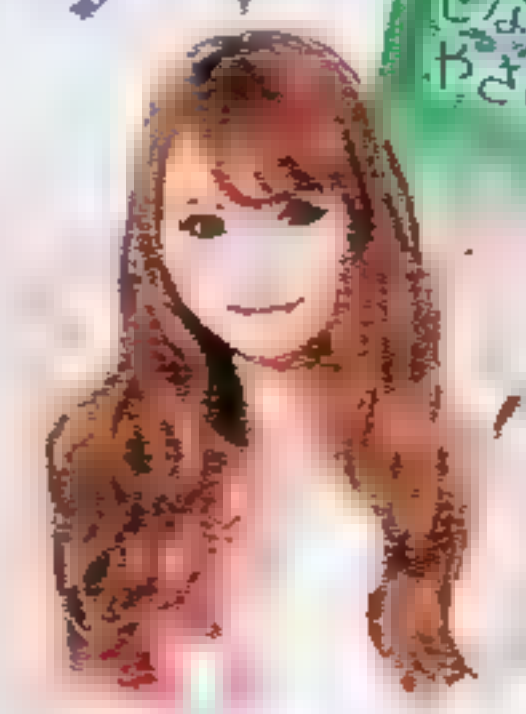
64 脚を直角に上げる♡

ベッドの端から頭を落として、脚を直角に上げて、スマホをいじりながらキープ♡。脚がすっきりして、首や肩のコリもよくなる♡ (CHIHA)



65 足裏サロンパスですっきり♡

足裏にサロンパスを貼って寝ると、翌朝足のむくみが取れるよ♡。普通の湿布でもOK! 気持ちいいので、ぐっすり眠れて全身の疲れもとれるみたい! 目覚めも違う♡ (ゆうき)



66 足裏をリップでグリグリする♡



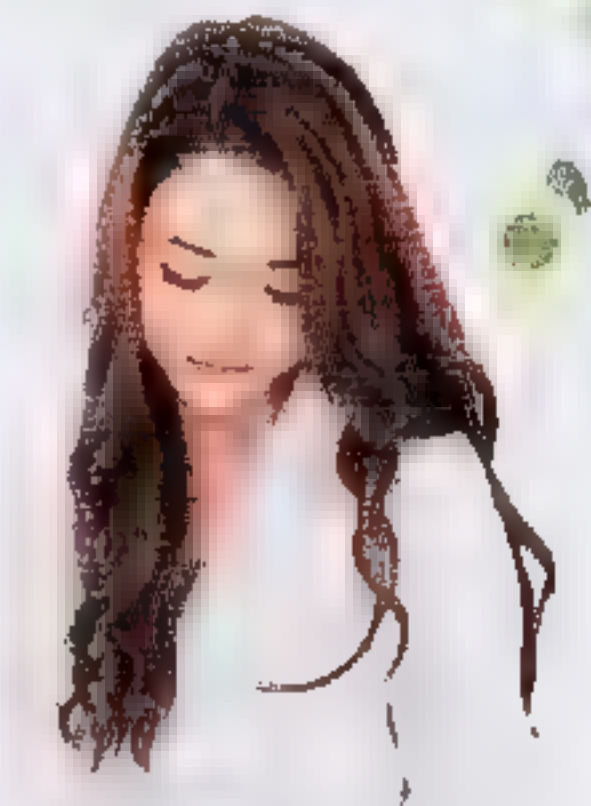
脚がヒール疲れでむくんだり、歩きすぎて疲れたときは、リップで足裏をグリグリツボ押し♡。リップならいつでも持っているし、サイズ感も足ツボ押しにはぴったり♡ (なり)

ダイエットや小顔の天敵、むくみをシャットアウト! むくみ解消

マッサージや運動などで、代謝をアップさせてデトックス♡。むくみをなくしてスっきりライフに♡

61 ラップの芯で揉みだし♡

サランラップの芯は、硬いし、持ちやすい太さでマッサージするのにぴったり♡。椅子に座しているときは、背竹踏みのように足裏を刺激する♡ (ユウキ)



62 手足をぶらぶらさせる♡



仰向けになって、手足を上げて小刻みにぶらぶらさせる体操♡。手足末端の血液やリンパの流れがよくなって、むくみ解消♡。就寝前にベッドでやるのがおすすめ! (RIRI)

63 コーヒーを飲んで便秘解消♡

旅行中に環境の変化で便秘になったら、カフェイン入りのブラックコーヒーを飲んで解消♡。コーヒーには利尿作用もあってむくみが取れやすくなるし、脂肪燃焼効果もある! (CHIHA)



ミルキーバスで楽エステ



ただお風呂に入るだけでキレイになれる無敵のアイテム!

老化から遠ざけてくれる 美人風呂♥

毎日入るお風呂がエステの如く美人になれる場所に変化したら…それって夢のようだね♥ でも今、その夢のようなことが実現できる時代に突入しているんです! 一度体験したらやめられない魔法のお風呂へご案内!

PHOTO_Ken Ogawa(will creative) EDIT&TEXT_Marika Koizumi

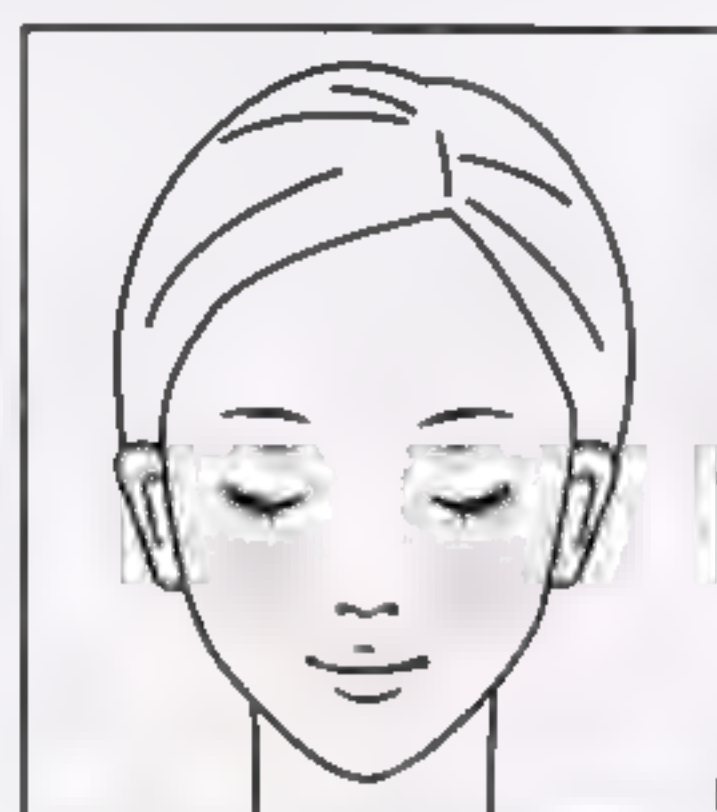
美の伝道師(31歳/東京都)
独身子供なし
真優川 咲さん

老けて見える
原因は肌!

同じ顔なのに親子くらい年が離れて見える…。
肌荒れ、老け肌を防ぐ魔法のアイテム



シワシワ50代



同じ顔でも…

ツヤピカ20代

持ち家と
賃貸
どちらにも
対応

マイクロバブルトルネード♥



教えて博士! /
マイクロバブル
トルネードって何?

泡の博士
荒木 愛一朗先生

マイクロバブルトルネードは
2種類から選べる♥

お風呂の中に埋め込むビルトインタイプと、外付けタイプの2パターン♥
私の場合は賃貸だから、付けるんだったら外付けタイプかな

Q. どういうアイテムなの?

A. 超微細な気泡が毛穴の奥まで入り
ゴミや汚れを落としてくれます

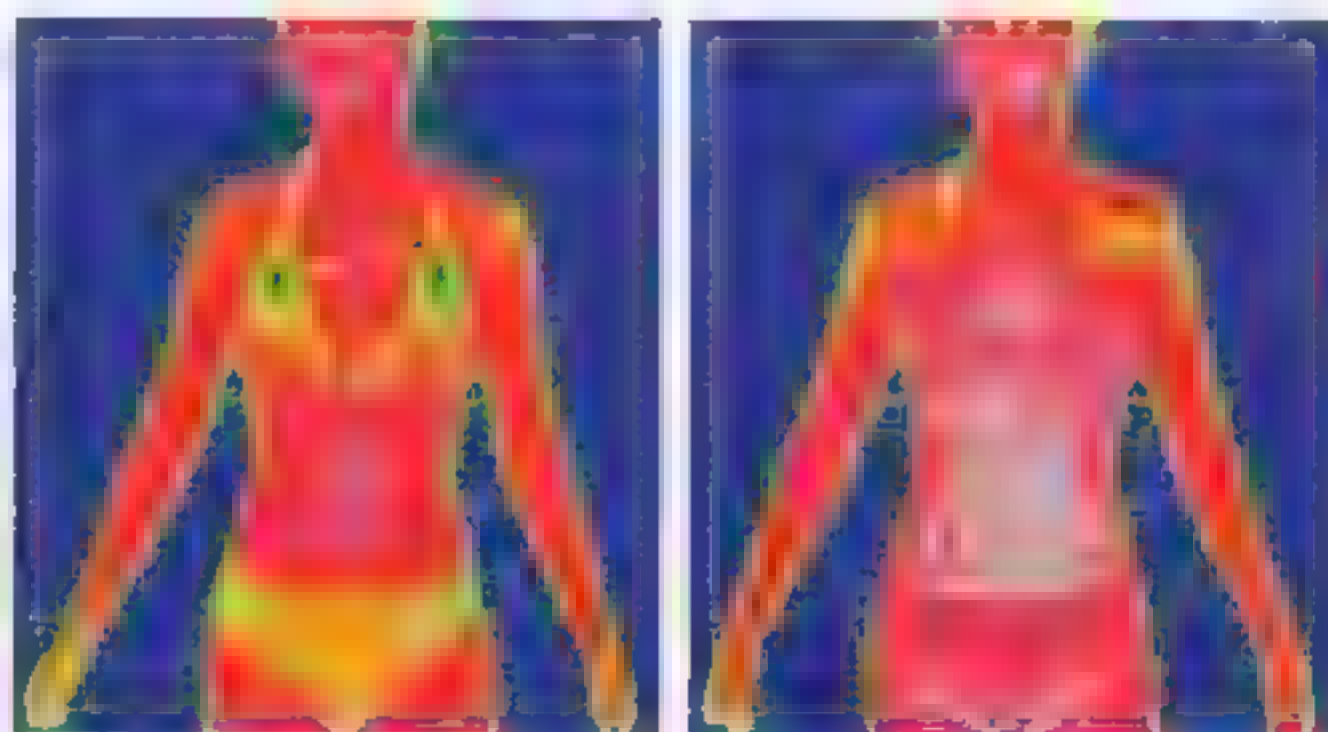
1ccあたり約12,000個もの泡が発生。石鹸などでは取れにくい毛穴の奥の老廃物に吸着するので、汚れや余分な皮脂、匂いをオフ♥

Q. 汚れはどれくらい落ちるの?

体もポカポカ!

気泡が身体の毛穴に
入って温める♥

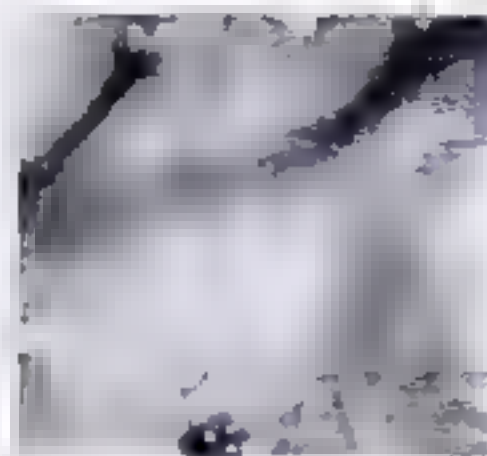
5分間入浴した後、15分後にサーモグラフィで体表温度を撮影した結果、普通のお湯と比べて約3℃もの違いが出ました! すごい!



通常のお湯

マイクロバブルのお湯

頭皮の汚れ



従来のシャワー



ナノシャワー

油性ペン



従来のシャワー



ナノシャワー

油性マジックが
落ちるくらい強力!

ボディソープで洗うと必要な皮脂まで落としてしまうので乾燥しますが、マイクロバブルなら不要な皮脂だけ落としてくれます。よってお肌の保湿効果が上がり、ツルツル肌に導きます!

実際の実験結果がこちら。シャンプーや石鹸を使わず、マイクロバブルを発生させたナノシャワーで洗い流しただけでキレイになった!

スイッチを入れると細かい気泡がいっぱい出てきて、あっという間に白く濁っていくよ! 刺激とかはなく、感覚的には普通のお湯に入ってるのと同じ♥

咲が体験♥

入浴する度ツルツル肌になっ
ていく快感にやみつき♥

入ってみた感想♥

乾燥しないし肌の
透明感が上がる!

お風呂上がりに何もケアしなくても乾燥しないし、心なしか肌の透明感が上がったような気がする♥ 入浴するだけだから楽だし、我が家にも欲しい!

information

お問い合わせ先

販売元: 株式会社Jアライアンス

<http://microbubble-tornado.jp>

姉agehaYouTubeチャンネルのコーナー「オトナの社会科見学」にて、咲のマイクロバブルトルネードの体験ムービーを公開中! ぜひチェックしてみてください♥



姉アゲハ風呂

検索

お互いが幸せになれる恋とSEXをしませんか？

大人の恋愛福音書

ようなSEXとパートナーシップ。女が賢くための性を様々な角度から探ります！

Q5. 恋愛=SEX だと思おう？

はい 38.6%

いいえ 61.4%

※少しもイコールではないという意見！

いいえと答えた人に理由を聞いてみると、「SEXの相性だけが良い人もいるぜ」(裕子/33歳)「彼氏は好きだけど、彼氏とのSEX自体はそうでもない」(アンナ/33歳)。

Q4. SEXでキレイに なれると思う？

はい 89.5%

いいえ 10.5%

※美とSEXとの関係いつなり疑問！

「美意識が上がる」という理由の他、「女性ホルモンがいっぱい出るぜ おっぱいもおっきくなるしね」(蘭ちむ/25歳)など、女性ホルモンとの関連をあげる人が多数！

Q6. SEXで道具を 使ったことある？

はい 85%

いいえ 15%

※むしろ未使用の人が
1割以下らしいから！

感想としては、「味わったことのない快感を味わえる」(マリ/31歳)、「気持ちいい。後で自分用に買った」(女豹/29歳) などなど♥

使ったことがある
道具はこちら♥

ローター系はもはや
一家に1個レベル！?

ローター 97.7% 77.2%

バキューム 66.7% 54.2%

(複数回答) その他 10.1%

挿入 33.3% 27.1%

その他 1.1% 0.9%

今いるのはエデンの園？ 失われた楽園？

私たちの現在地♥

「経験人数は何人?」「セフレっているの?」などなど、まずはお姉さん読者のSEX事情を知るべく128人にリサーチ。自分の現状も振り返りながらチェックしてね!

Q1. SEXは好き?

はい 50.9%

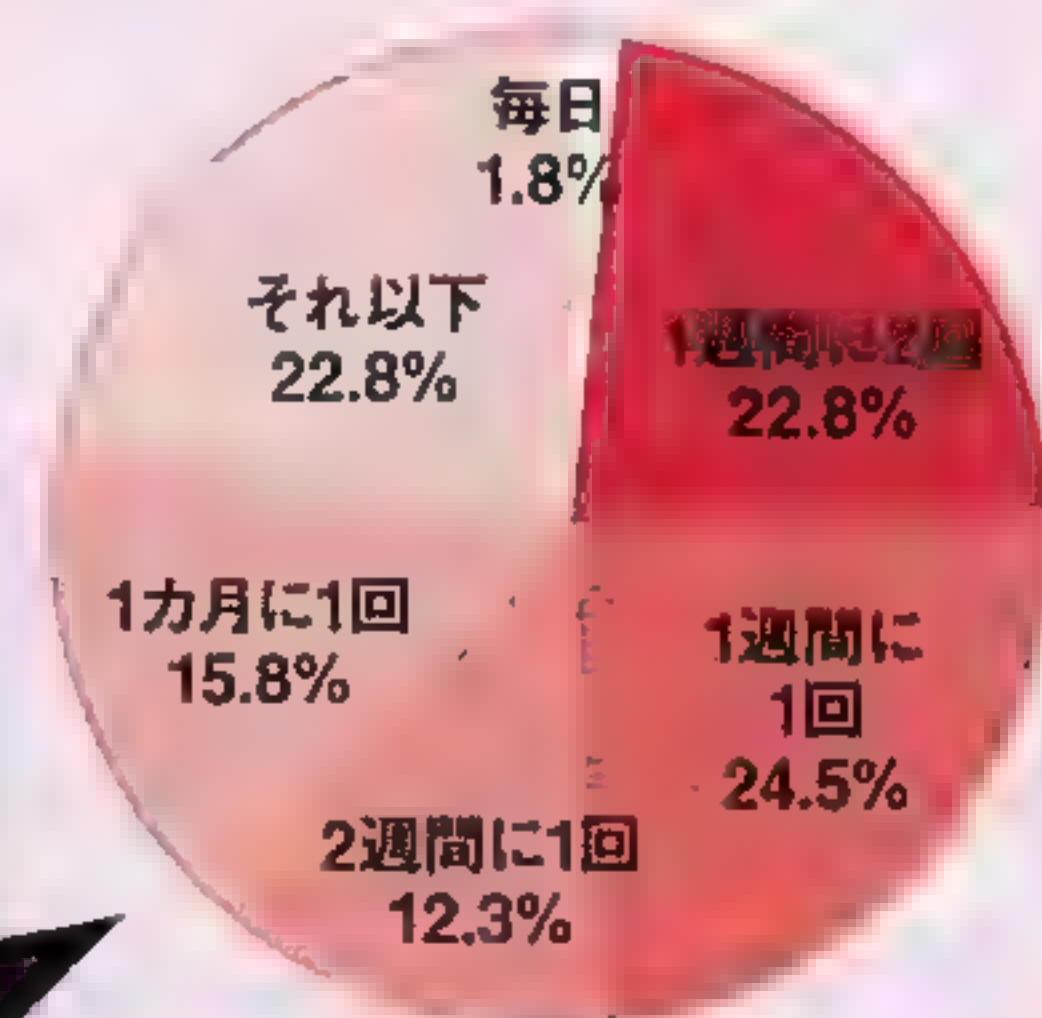
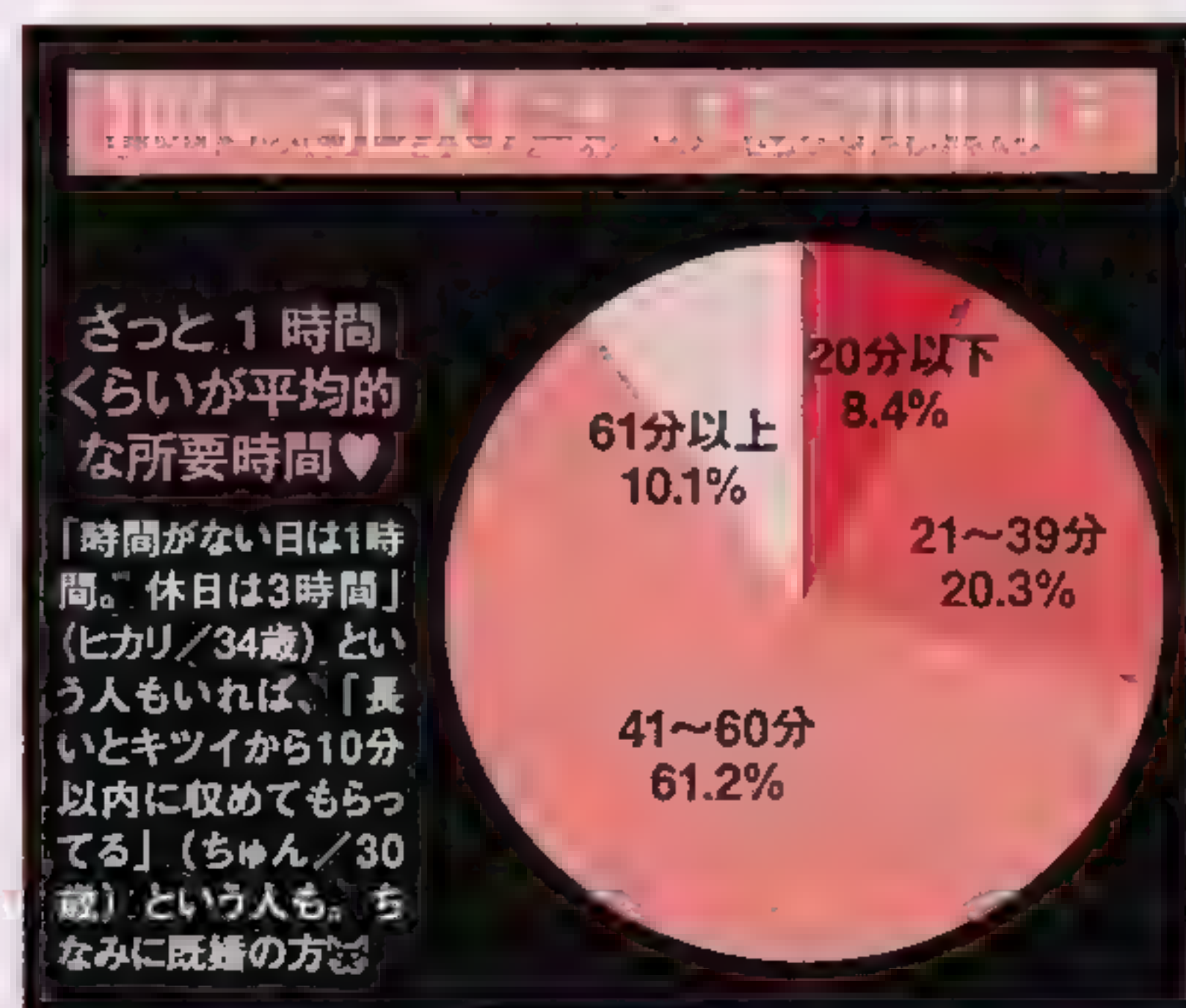
いいえ 7.0%

パートナーによって 42.1%

※本能的に好きだけどセフレはやっぱり利用手としてのSEXが好き!

「大切にしてくれているかどうかで気持ち良さが違う」というコメント多数。また、好きと答えた人の中には「アラサーになって感度が良くなった」(まりにゃんこ/27歳)という声も♥

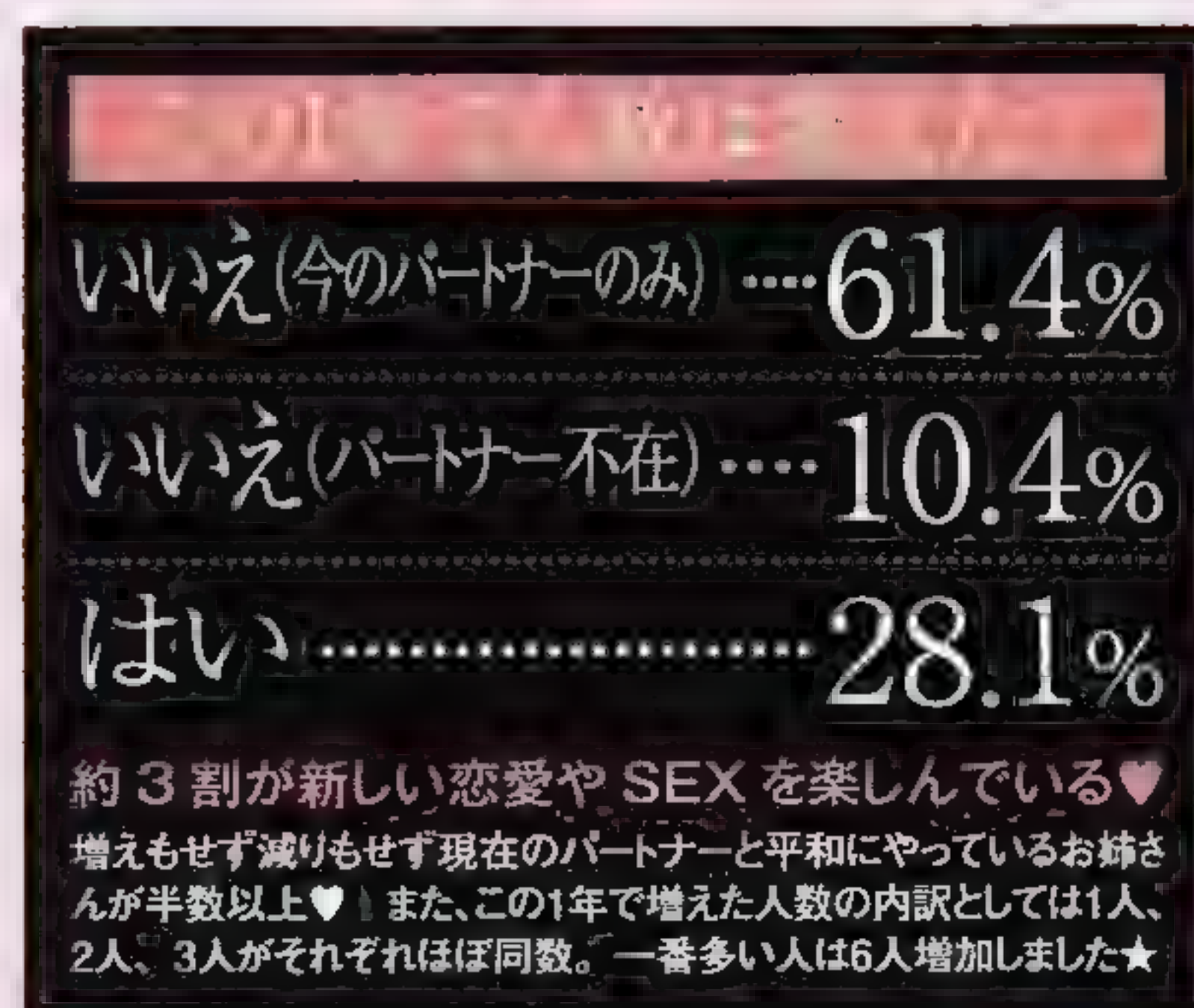
Q2. SEXの頻度は どのくらい?



パートナーがいないと
1か月に1回以下

この結果を多いと見るか少ないと見るか。なお、コンドームメーカーデュレックス社の調べによれば日本人の年間SEX回数は平均48回。週1という頻度だ。

Q3. SEXの経験 人数は何人?



この人から告白して
お姉さんに告白!

128人中、未経験は1名。経験人数1人という回答は4名、100人は超えている。「数えきれない」「覚えていられない」という声もちらほら。平均18人♥

専属モデル(34歳/東京都)
独身子供なし
桜井莉菜

王子様は白馬に乗ってこない
私だけの王子様を探すんだい

フローラルブラセット¥12,000、ロングガウン¥8,500 /
ともにRavijour ルミネエスト
新宿店

愛を知り美しくなる、

アガペーもエロスも
必要不可欠♡

男に媚びる恋愛は卒業して、

自分も愛を注いで女としての存在も生まれた等、早くSEXはもう卒業！ 知りたいのは心も体も満ち足りる

私を幸せにできるのは私だけ
夢見る少女じゃない

根本舞生
25歳 東京



ジェリーサテンブラ
セット ¥6,500
Ravijour ルミネエス
ト新宿店 その他
モデル私物

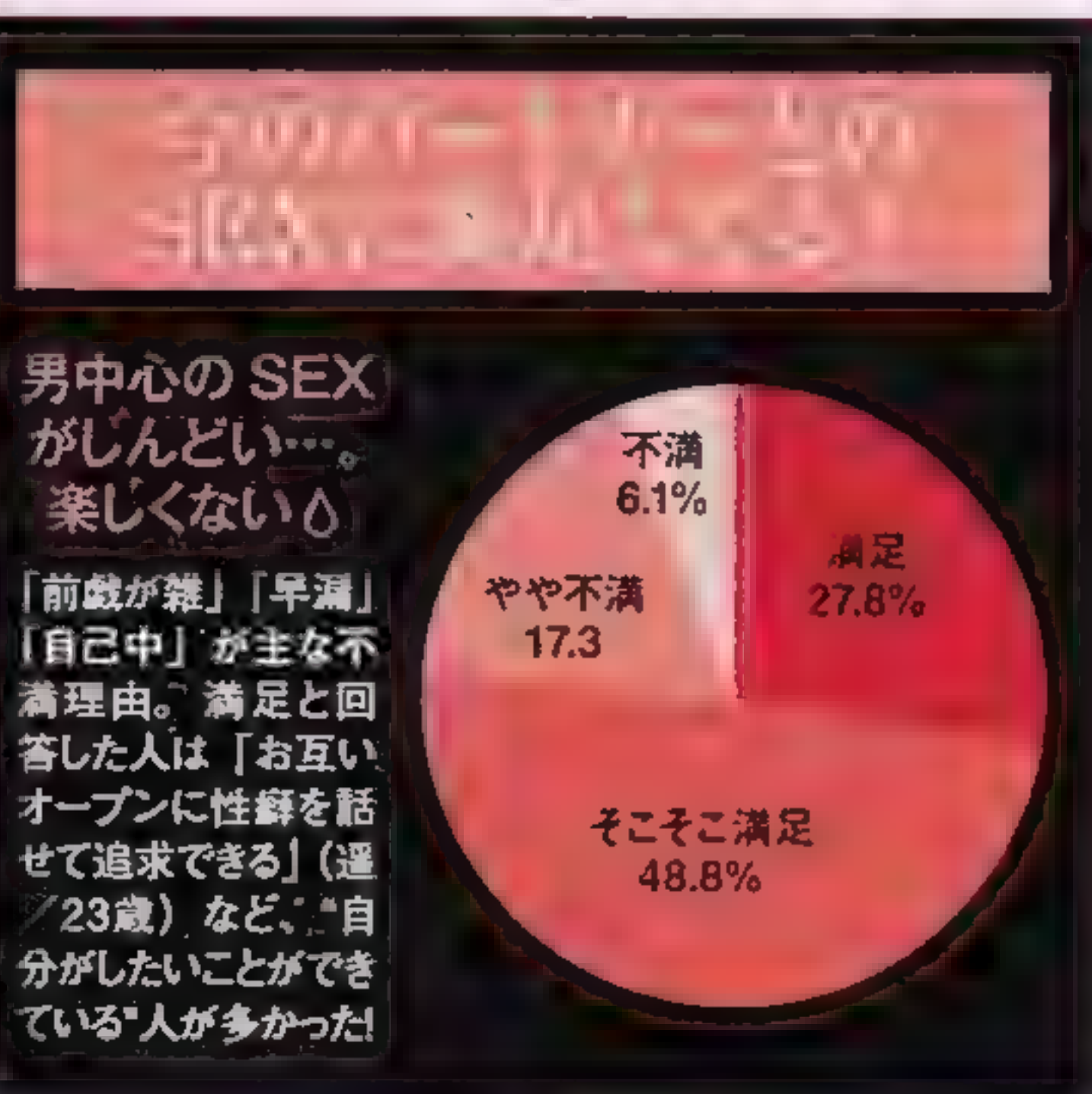
Q7. 今パートナーはいる？

はい 82.5%

いいえ 17.5%

SEX パートナーは1人以上はいるか？
10人中8人以上はいる

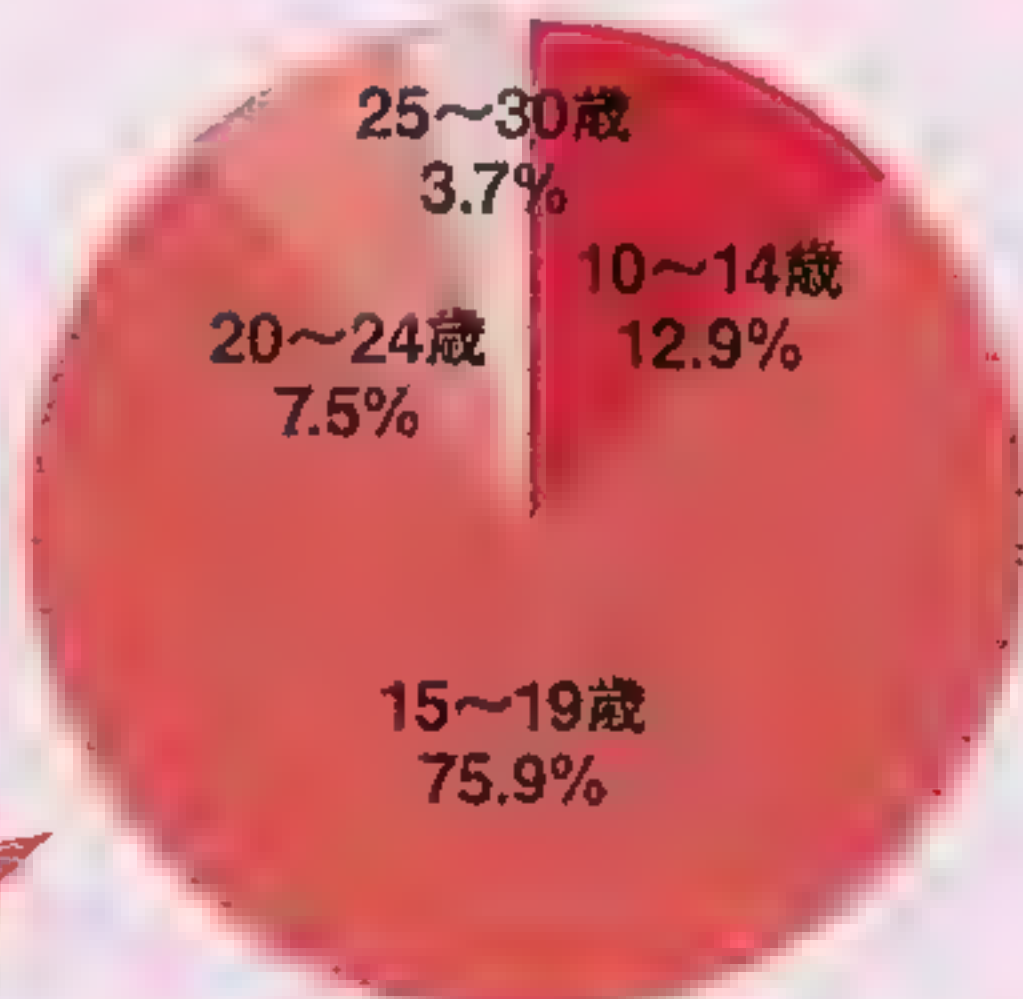
既婚・未婚は問わず、現在SEXをする相手がいると答えた人が全体のおよそ80%。そのうちの約10%には複数のパートナーがいるよ♡



Q8. 初体験はいつ？

めくるめく初体験の思い出♡

「初めての相手とセックスしたのは、高校3年生の時。相手は先輩で、とても優しく、セックスの経験も豊富で、とても楽しかった。その後も何度かセックスをしたが、その時の経験が、今でも忘れられない。相手は、セックスが大好きで、自分もセックスが大好きになった。その経験が、今の自分を作った。相手は、セックスが大好きで、自分もセックスが大好きになった。その経験が、今の自分を作った。」



10代半ばで初体験する人が多い。比較的早めの初体験

初体験の相手はちょっと年上の人、もしくは同級生、場所はどちらかの実家、率直な感想は「痛かった」というのがごくごく平均的なデータ♡

Q9. ナンパやSNSで出会ってSEXしたことある？

はい 50.9%

いいえ 49.1%

出会い方にこだわらなければ、いくら相手に媚をすればSEXもできる

「その相手とSEXに至ったかどうか」という回答なので、ナンパやSNSで知り合った経験自体はもっと多めと予想。じっと待っていても良い男にはなかなか出会えないこのご時世。出会いの裾野は広げておいて損ナシ？



Q11. セフレはいたことある？

現在いる 12.3%

昔いたけど今いない 50.9%

いたことない 36.8%

現在・過去合わせてなんと60%の人がセフレ経験あり♡

どんなときにセフレができるのかといえば、「さびしいとき」(うにゃん/28歳)、「次の本命が見つかるまでの間」(リエ/30歳)が多い様子。また、「欲しいとかではなく気づいたらなってる」(まお/27歳)という人も♡

Q10. SEXでイッたことある？

はい 78.9%

いいえ 21.1%

「イッたことがない」という回答は少ないです♡

およそ8割が「はい」と回答。SEXを楽しめている人が多いことから納得の結果に♡ ちなみに某有名女性誌のSEX特集では約50%がSEXでイケないと回答♡

定期的にクリーニング
歯医者で口臭対策♪

「歯石は口臭の原因になるので3カ月に1回は歯科でしっかりクリーニング。歯周病予防にもなるしオススメですよ。」(涼子/30歳)

黒ズミが気になったら
乳首の美白クリーム♪

「乳首の黒ズミをどうにかしたくてホスピピュア使ってます。まだ使い始めだけど少しマシになってきが気がする♥」(えり/31歳)

バストアップ用の
ナイトブラを着用♪

「背中から肉を持ってくるバストマッサージをしたあと、寄せた状態でアンジェリールのナイトブラをして就寝」(さちこ/30歳)

デリケートゾーンは
丁寧かつキレイに♪

「膣周りは意外と垢が残しやすい。ウレラのボディーソープはプロも愛用してる本格派だから、使えばニオイも気にならない!」(ゆか/28歳)

ダサいハミ毛は
徹底的にカット★

「LCラブコスメのVライントリマーで、余分な毛をカット♥先端を焼いて丸くしてるからチクチクしないよ♥」(みほ/26歳)

中身は肉食女子でも
肉食で体臭軽減★

「肉ばかり食べていると明らかに体臭がキツくなる!肉食が続かないように菜食の日を意識的に作って体臭軽減☆」(菜採/29歳)

デリケートゾーン用
ソープで清潔に♪

「LCジャムウ・ハーバルソープでデリケートゾーンをキレイに♥デリケートゾーンとバストトップをバックし黒ズミ対策も!」(希/31歳)

ヴァーサスも青ざめるほどの美しさ♥
彫刻レベルの
美BODY製作所

裸のおつきあい前提のSEXは“美裸”磨きのチャンス。SEXを楽しんでいるお姉さんたちが実践しているボディケアや使っているアイテムをご紹介します

COLUMN

“魅せるカラダ”のプロ
3人に聞きました!

美BODYで世の多くの男性をトリコにしている現役セクシー女優さんに、プロのケアを伝授してもらいました♥



モムチャングダイエット中♥
齊藤みゆさん

ニオイは元から絶つ
舌ブラシでダメ押し!

舌苔や汚れがついているとそれがニオイの原因になってしまうそうなので、舌磨きは欠かせません。百均の舌ブラシでも効果あります!

強めの香水はヒザ裏や
足首にさりげなく♪

CHANELのチャンス・オー・タンデュルは男性ウケは良いけど香りが強めなので、ヒザ裏や足首につけてさりげなくふわっと香らせてます♥

スポブラで揺れ防止
美おっぱいをキープ!

Gカップの胸の形をくずさないように、普段からジャンプ系の運動はしないようにしています。走る時もスポブラでしっかりガード♥

前日からの口臭対策は
相手への思いやり♥

ネギ類、カレー、ニンニクは撮影など大事な日の前は食べないようにしています。納豆は歯磨きさえしっかりできれば意外とOKです!



「おやつはチーズ」♥
春原未来さん

ヤクルト & 食前青汁で
下腹ぽっこりを解消!

便秘になりやすく下腹がぽっこりしやすいので、食前に青汁で食物繊維を摂るようにしたり空腹時にヤクルトを飲んだりしています。

モロッカンオイルの
ヘアケアで良い香り♥

モロッカンオイルのトリートメントの香りは男性ウケ抜群。シャンプーとコンディショナーにもモロッカンオイルにしてさらに好評!

シャワーを使うときは
蒸気で洗って優しく洗う♪

1日に何度もシャワーを浴びることが多く肌のうるおいがなくなるので、脇とデリケートゾーン以外は湯で蒸らして洗います♥

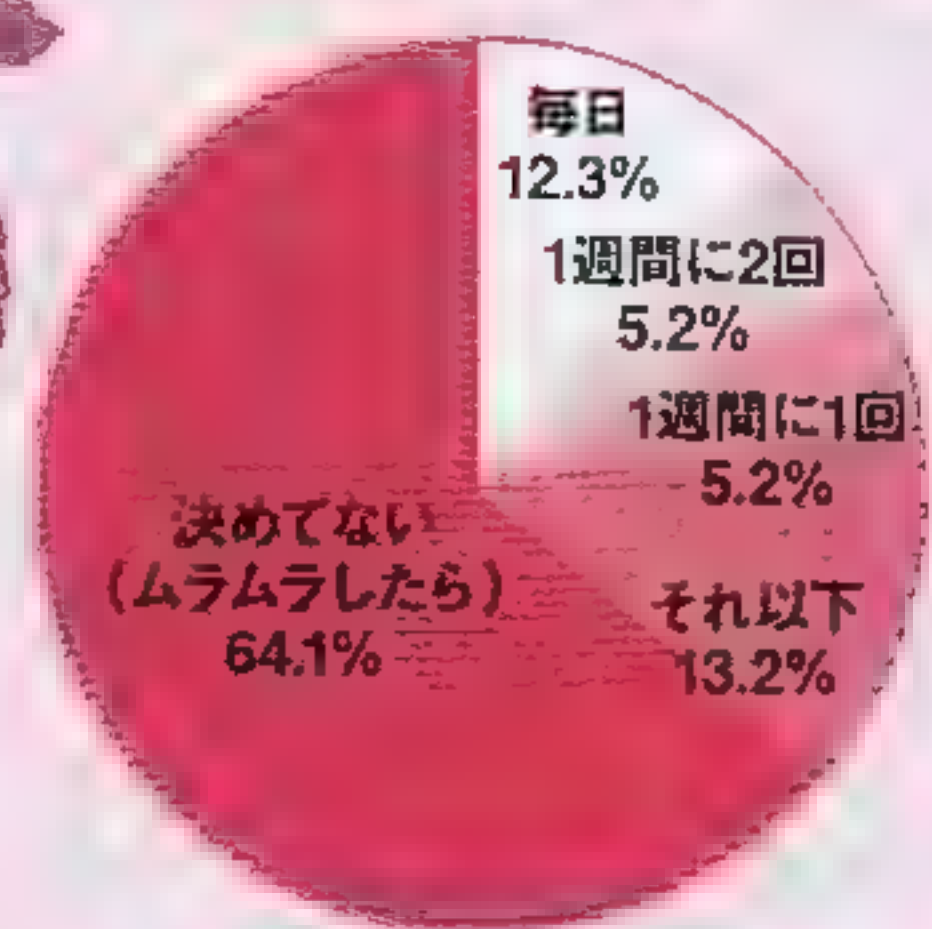
あら塩と日本酒で
スベスベ肌を作る!

お風呂にコップ一杯の日本酒とあら塩を適量入れて入浴が日課。汗をかきやすくなる肌がすべすべに。お酒は安いもので十分!

ニオイが気になったら
膣の自浄作用を強化♪

「おりものやデリケートゾーンのニオイ、生理の前後なんかにインクリアっていう膣用の洗浄ジェルを使ってる!」(奈緒/26歳)

Q2. ひとりHの頻度 はどのくらい?



「毎日」と答えた人が10%も存在!
毎日する人の事情は? 「近頃やたら性欲が強くてモはや日課☆」(里香/25歳)、「本当はSEXのほうが好きだけど相手がいない」(りん/28歳)、なるほど!

Q4. ひとりHの おかずは?

男性向けAV	43.1%
妄想	43.1%
女性向けAV	27.6%
エロ漫画	25.9%
その他	6.9%

妄想と男性向けAVの支持率が高い!
「AVは感情移入しすぎる。漫画が好き」(ヒカリ/34歳)。「しみけんが出るAV」(女豹/29歳)。「最近ニューハーフAVにハマってる」(ちゅん/30歳)。

Q1. ひとりH したことがある?

はい	82.8%
いいえ	7.6%
昔はしてた	9.6%

経験率90%以上!! 立派なもんです♥
なお「SEXとひとりHどちらが好き?」という質問については、「SEXのほうが好き」が53.4%、「どちらも好き」が34.5%、「ひとりHのほうが好き」が8.6%という結果でした★

Q3. ひとりHに 使うのは?

手	55.2%
電マ	31.6%
ローター	29.1%
バイブ	15.1%
その他	5.2%

道具とハンドが半々くらいという結果!
グッズの入手や保管に抵抗があるのか、「手」という最も原始的な道具を使う人が多いよ♥ ごくわずかながら「座布団」「シャワー」「ローション」という回答も☆

安息日には家でゆっくりセルフブレッジャー♥

ひとりで キレイを磨く方法

女性の8割以上がしていると言われるひとりH。美容や健康にいいという反面、気をつけたいポイントもあるとか。セルフブレッジャーのこともっと知りたい!

ひとりHにはイイコトがいっぱい♥

女性ホルモンでキレイに♥

バストアップや美肌、女らしいボディラインの維持に欠かせない女性ホルモンといえばエストロゲン。ひとりHで得られる快感によってエストロゲンの分泌が促されるんだそう♥

SEXでイキやすくなる♥

性感帯を知っているのと知らないのでは感度に大きな差が。また、オーガズムを感じたことがないならひとりHでイキ方を知るのも手。開発されるのを待つよりよっぽど近道♥

ストレス発散できる♥

オーガズムに達したあとのほどよい脱力感にリラックス作用あり。かつ寝つきもよくなるオマケつき。「疲れたからオナニーしてとっとと寝よう!」という発想はかなり正しい♥

ダイエット効果も期待できる♥

人間の脳のメカニズム的に、食欲と性欲が同時にガッツリ発動されることはなく、必ずどちらかが優先されるんだそう。つまり性欲が満たされたとき食欲は抑制されるという話!

＼ 知ってる? /

こんな変わったひとりH♥

日スポットオナニー♥

脇の下、横乳の近くにある「スペンズ乳腺尾部」はおっぱいのGスポットと呼ばれる性感帯。開発できたらすごい快感が待っているかも。優しく刺激してみて♥

アナニー♥

お尻の穴を使うオナニー。いきなりアナルを刺激するのではなく焦らすように周辺を刺激して興奮を高めるのがポイント。ローションも使ったほうがいいよ★

スローオナニー♥

体の声に耳を傾けながら時間をかけて行うオナニーで、絶頂感が普通のオナニーより大きいのが特徴。「寸止め」を繰り返すことでさらなる快感が長く続く♥

イケなくなるかも!? 危険なひとりH

強すぎオナニー

電マを強く当てたり長時間使っていると感覚が麻痺してしまうそう。指の場合も強すぎる刺激は感覚が鈍ってイキづらくなることも☆

隆圧オナニー

何も使わず隆付近に力を入れたり緩めたりすることでイク事ができたら要注意。やりすぎると挿入では快感が得られなくなることも☆

習慣オナニー

決まった習慣の中でオーガズムを感じていると、同じシチュエーションでないとイケなくなることも…。就寝前の儀式という人は注意☆

アルコールオナニー

泥酔レベルでのオナニーは危険。飲酒で血圧が上昇したところにオナニーでさらに血圧と心拍数が上昇。何が起こってもおかしくない!

ここで紹介したオナニーセルフブレッジャーの方法はもちろん女性のための恋愛&SEXの情報がたくさん配信されている♥

大人のハウツーメディア♥

girls polish

<http://girlspolish.jp>

ガールズポリッシュは人
には聞けないSEXの
知識から面白ネタまで、
身になる情報だらけ♥

Q5. ひとりHに オススメの ラブグッズ♥

コロシとかわいい
マカロンローター♥

キュートな見た目と部屋にあって
も違和感なし「TOKYO DESIGN
N マカロン」。防水&静音仕様、
充電式など何となく便利♥

中で感じてGスポット
の感度を磨く♥

先端の尖ったヘッドがGスポットを
刺激♥ モーターの振動も奥まで
届く感度UPバイブ♥ マリンビー
ンス¥3,796/LCラブコスメ

スワロとゴールドの
キラキラ電マステッキ

「ZALO Confidence フェアリーベ
ンク」: スワロ×ゴールド×ピンク、
女子の好きな要素を詰め込んだ
電マ感ゼロなデザインが人気♥

あるようでなかった
リアルオーラルトイ!

電マやローターとはまた違った刺
激が味わえるというワサのリアルオ
ーラルトイ、「LELO ORA™2」。
絶妙な振動がクセになるかも☆

うさぎの耳が目印
ハニー型バイブ♥

うさぎをイメージした耳つきのデザ
インがかわいい、「LETEN ベイビ
ーハニー マッシュ」。他にも形状
いろいろ。好みの形を選んで♥

欲望に忠実に食欲に
それがキレイへの近道だから



Q4. SEXの好きなプレイは？ 複数回答

♡ 1位 クンニ 50%	♡ 1位 フェラチオ 100%
♡ 2位 フェラチオ 43.1%	♡ 2位 クンニ 66.7%
♡ 3位 コスプレSEX 34.5%	♡ 3位 シックスナイン 65.4%

“してもらうオーラル”が1位、2位は“してあげるオーラル”♡

「フェラは喜んで顔がたまらない。クンニもイキたいからしてもらうけどシックスナインのほうが気持ち良いから好き♡」（♀ちむ法／27歳）、「フェラのお返しとしてクンニは礼儀」（♂よしぴこ／27歳）。

Q5. SEXの好きな体位は？ 複数回答

♡ 1位 正常位 83.2%	♡ 1位 正常位 77.4%
♡ 2位 バック 43.1%	♡ 2位 騎乗位 52.1%
♡ 3位 騎乗位 26.0%	♡ 3位 対面座位 31.4%

女性の2位「バック」は男性バックより。これが好きな人が多かった♡

「バックは激しくて疲れるとこがいい。対面座位も気持ちいい♡」（♀ゆのちゃん／27歳）、「騎乗位。眺めが良いから」（♂りょう／36歳）なんてコメントの他、「松葉くすし。奥に当たる」（♀りお／33歳）など♡

Q6. 好きな(女性の)勝負下着は？

♡ 1位 黒のレース系	♡ 1位 黒
♡ 2位 赤	♡ 2位 白
♡ 3位 ピンクのレース系	♡ 3位 レースもの

男女ともに黒が人気！ 白ランジェリーもテッパンの男ウケ

「サテン系の生地×黒レースが一番エロい雰囲気♡」（♀香／30歳）、「白レース。清楚でよい♡」（♂小川／26歳）という意見にまじって、「勝負してきたなー!」と思えば何でもあり」（♂よしお／35歳）という声も♪

Q7. セフレから本命になることはある？

女	はい	いいえ
	19.2%	81%
男	はい	いいえ
	37.5%	62.5%

女性の方は「多少はカノに昇格する可能性あり？」

「最初からセフレはセフレとしか思えない」（♂敦／28歳）、「恋愛感情がないからこそセフレ」（♀愛／26歳）が、主な意見。体だけから恋愛に発展するのは難しそう♡

Q10. 結婚相手に求めるものは？

♡ 1位 愛情	♡ 1位 価値観
♡ 2位 価値観	♡ 2位 愛情
♡ 3位 経済力	♡ 3位 体の相性
♡ 4位 顔	♡ 4位 顔
♡ 5位 体の相性	♡ 5位 経済力

男性は「体の相性」を重視

男女ともに結婚をするには「愛情」と「価値観」が大事という結果に。男性は特にセフレ・恋人のときとは順位が大きく変化したよ♡ 「価値観が全く合わない相手とは、顔がよくても添い遂げられない」（♂太一／30歳）

身も心もゆだねられる
そんな相手を求めている



男と女の恋愛観の違い

男女のすれ違いを生む要因のひとつは恋愛観の“性差”。考え方の違いを知るために男性65人にも調査をしました♡

Q1. 恋愛におけるSEXの重要度は？

女.....70.4% 男.....74.2%

重視している度合いをパーセンテージで表してもらった平均値!

そのパーセンテージにした理由は? 「79%。大好きでも体の相性が合わなかったら冷めそう♡」（♀美里／26歳）、「85%。相性の良い相手を知ってから重要度が上がりました」（♂まこ／35歳）。

Q2. SEXの満足度が低い相手とでもつきあいは続く？

女	はい	いいえ
	32.8%	67.2%
男	はい	いいえ
	55.6%	44.4%

たとえ満たされなくても同じ関係を続けられる?

男性側の代表的な声は「性欲は別な方法で処理できる」（♂やす／36歳）。一方女性は、「気持ちいいSEXができない男は友達でよくない?」（♀たまご／35歳）確かに!

Q3. どんなときにSEXしたくなる？

♡ 1位 一緒にイチャイチャしてる時 34.0%
♡ 2位 相手を好きだと感じたとき 32.5%
♡ 3位 精神的余裕があるとき 17.2%

♡ 1位 一緒にイチャイチャしてる時 35.4%
♡ 2位 相手を好きだと感じたとき 29.3%
♡ 3位 人肌恋しく寂しいとき 11.1%

3位に注目! 男女それぞれの求めるものが浮き彫りに?

最もしたくなる時を1つだけ回答してもらったところ、女性側3位の「精神的余裕」は、男性側では超少数派。代わりに高かったのが「寂しいとき」や「人肌恋しいとき」でした!

Q9. 恋人に求めるものは？

♡ 1位 愛情
♡ 2位 価値観
♡ 3位 顔
♡ 4位 体の相性
♡ 5位 経済力

女性は求める要素が大きく変動! 男性は求める要素に変化ナシ♡

選択肢はセフレ選びの項目と一緒。男性は4位と5位の結果が入れ替わっただけで優先順位は変わらず。女性「愛情」の優先度がトップに!

Q8. セフレに求めるものは？

♡ 1位 体の相性
♡ 2位 顔
♡ 3位 価値観
♡ 4位 経済力
♡ 5位 愛情

セフレに求めるものの傾向は? 男は好きなルックスを重視

「顔」「体の相性」「価値観」「経済力」「愛情」この5項目に優先順位をつけてもらったよ。男女ともに「愛情」が5位で割り切った関係は成立してそう。

善悪と知識の実を食べて識る真実♡

SEXにまつわる 男の本音黙示録

自分の欲望も彼の欲望もどちらも大事にしたいからこそ、こっそり知っておきたい男の本音と願望。みなぎる自信のほどから○○フェチまで赤裸々リサーチ!

Q2. SEXの知識は どこで得た? 複数回答

AVで.....72.3%
友人・先輩から.....42.6%
ネット・本で.....13.6%
SEXを経験しながら.....12.2%

性知識がファンタジーの可能性あり!

アダルトビデオや男同士の会話など、性の情報源にだいぶ偏りがありそう。もし彼に傷つくようなことを言われても、あまり深刻に受け止めないほうが身のため

Q1. SEXに 自信はある?

はい.....59.6%
いいえ.....41.4%

「SEX自信値」と聞いてみました!

「12時間挿入して10回射精した」(掟/35歳)、「78時間耐久SEX」(すしぱく/36歳)「ハタチのとき一夏で何人とヤれるか競い合って18人で優勝しました★」(りょう/36歳)。

Q4. 女性の萌える しぐさは?

- ♡ 普段とSEX中のギャップ
- ♡ 気持ち良さを我慢しているとき
- ♡ 足を絡めて抱きついてきてくれるとき
- ♡ フェラのときの目遣い

射精欲を刺激されるしぐさに萌える★

「SEX中にしか見られない姿に興奮する」(伊藤/33歳)「イキそうなのをガマンしてる顔が見たい」(徹/34歳)、などなど、オスの気分に浸れるのが共通点か?

Q3. 女性にされて 嬉しいコトは?

- ♡ 持っているテクニックを披露してくれたら嬉しい
- ♡ フェラ
- ♡ 騎乗位でガンガン腰振ってほしい
- ♡ シックスナイン

ウツな反応よりリクエストしてもらいたい★

その理由を聞いてみると...「テクニシャンの女性に出会いたい!」(マツ/25歳)、「尽くされていると感じられる」(悠太/29歳)、「射精にのみ集中したいから」(ケンジ/30歳)。

Q5. どちらの女性と つきあいたい?

Hが上手なブス

Hが下手な美人

20.5%

79.5%

見た目が派手で家庭的

見た目が清楚で何もできない

64.3%

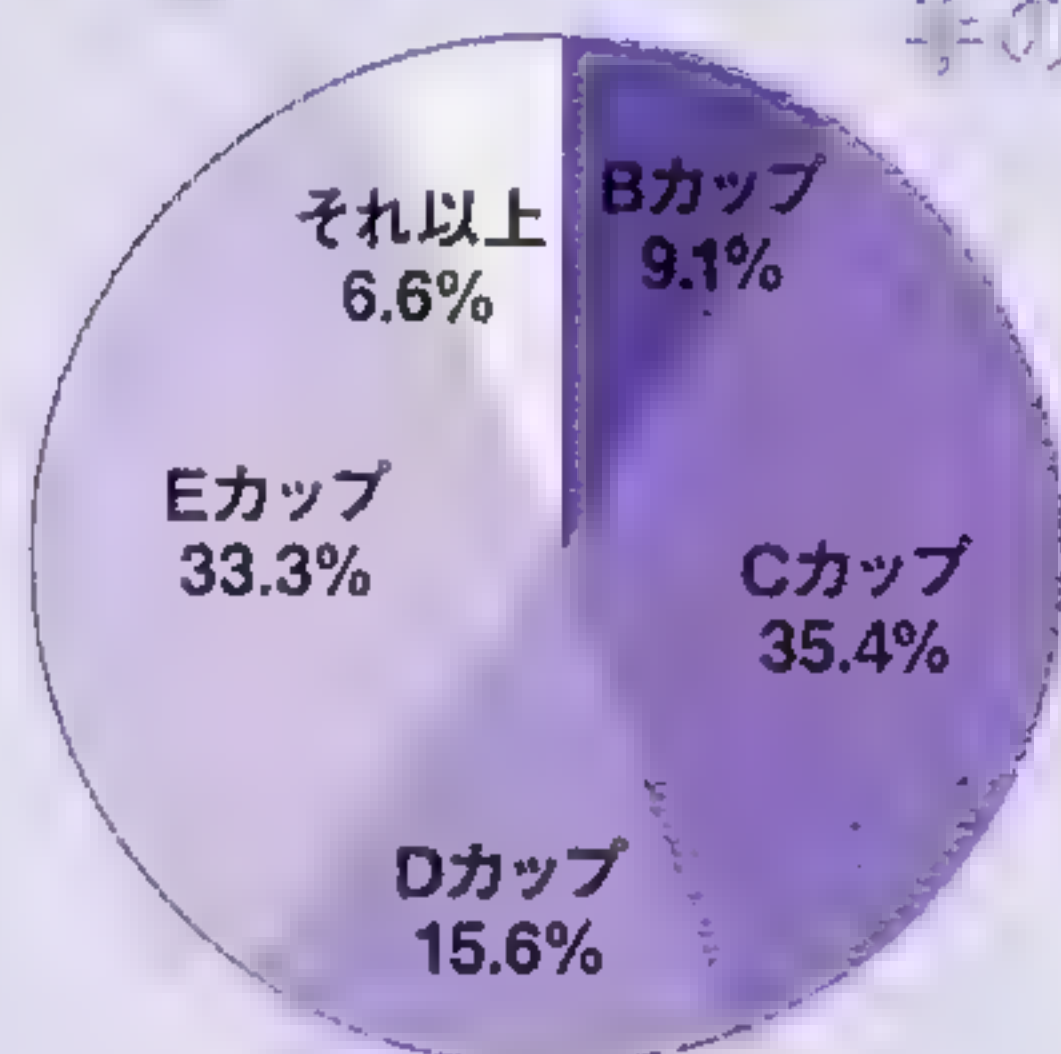
35.7%

「見た目が派手で家庭的」といったタイプは男性に人気

代表的な理由は以下の通り。「Hの上手い下手より美人がいい★」(航平/32歳)、「派手な女性好きなので。家庭的だったら言うことないです!」(けんけん/35歳)。

Q6. 何カップのおっぱいが好き?

手のひらサイズかおっぱいサイズか



それぞれ、「大きすぎると持て余しそう」(まこ/35歳)、「巨乳が好き。それだけで夢がふくらむ」(よしびこ/27歳)というのが代表的な声★

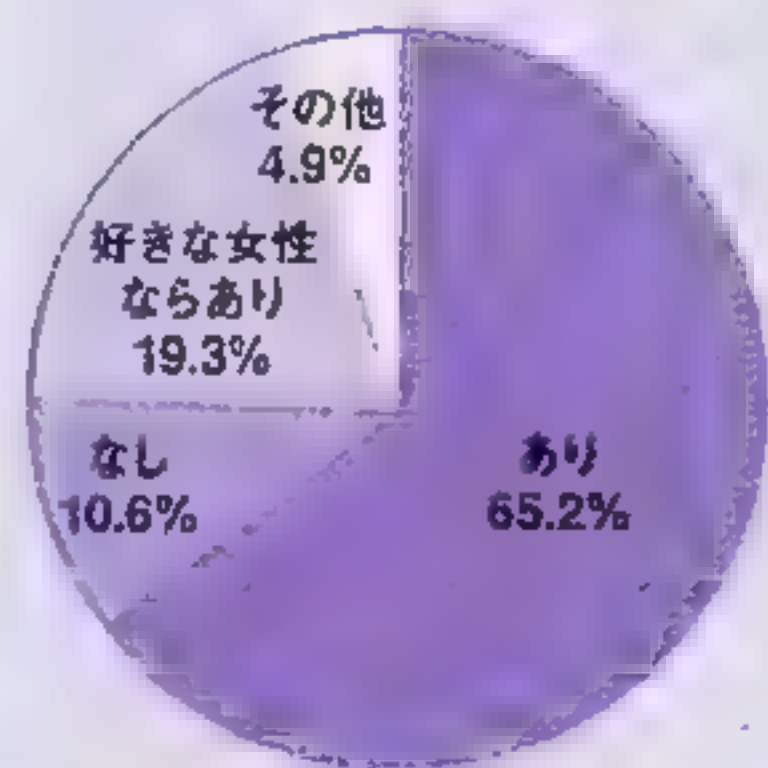
Q7. 女性に言われて 嬉しい言葉は?

- ♡ 気持ちいい♡ 好き♡
- ♡ 私もイク...
- ♡ 好きにしているよ♡

気持ち良さが真っ直ぐ伝わると嬉しい♡

「気持ちいいと言われると素直に嬉しい」(田中/33歳)というように、ストレートに心に刺さる様子。また「イク」「イチャウ」と言われると男としての達成感が感じられるそう♡

Q8. 積極的な 女性が好き?



「好きな女性なら」という条件つき!

基本的に積極的なのは嫌じゃない。ただし、「興味がない女性」はちょっと... (小川/26歳)とか、「消極的な人よりは」(敦/28歳)など範囲は限定的

Q10. 何フェチ?

複数回答

おっぱい.....86.3%
お尻.....56.8%
脚.....37.1%
二の腕.....12.1%
その他.....11.7%

自分にはないパーツのせいかおっぱいが大人気

「肌がきめ細やかな二の腕を見ると触りたくなる」(まこ/35歳)、「ほっそりしていてスベスベな脚。女性的な感じがする」(コマツ/30歳)。

Q11. 2次元・3次元 問わず、理想 の女性は?

- ♡ 深田恭子さん
- ♡ 吉岡里帆さん
- ♡ 峰 不二子

おっぱい大きくてふんわり
きゅんきゅんする女が理想?

「深キョン。ボディがエロい」(hiro/30歳)、「吉岡里帆。癒しの中にあるそこはかないエロス」(田中/33歳)。二次元からはニコ・ロビン、峰 不二子と強い女子が登場♡

男に媚びるのではなく
求められる女でありたい



クロッシングブラセット
¥6,500 / Ravijour ル
ミネエスト新宿店 其
その他 / モデル私物

Q6. 不倫したことある？



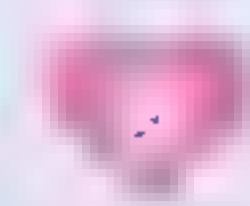
はい 44.9%
 いいえ 55.1%



はい 40.3%
 いいえ 59.7%

女性には W 不倫経験者も存在...
 「結婚生活に飽きて家庭のある人と W 不倫。旦那にはまだバレてない」(♀美希 / 24 歳)、「飲み会の帰りにいい感じになって。2、3 回会いましたが深入りする前に切っときました」(♂テル / 35 歳)

Q5. 不倫されたことある？



はい 34.5%
 いいえ 65.5%



はい 22.2%
 いいえ 77.8%

実は不倫に気づいてないだけ？
 浮気に比べてぐっと数字は減るものの、Q6 の不倫経験と照らし合わせるとバレていないだけという説も？「旦那の行動に目を光らせつつ、女磨きを怠らないようにしてます♥」(♀ちゅん / 30 歳)。

Q7. どこからが不倫？

	女性	男性
好意を持って連絡を取っていたら	22.5%	0.0%
2人で会っていたら	27.5%	13.2%
手をつないだら	13.8%	13.2%
キスをしたら	8.6%	0.0%
SEXをしたら	27.6%	73.6%

女性は妻というポジションを手に入れたためか恋愛時代より寛容？
 「ふたりだけで会ったら不倫。でもまあバレなければ」(♀ MIE / 28 歳)、男性は恋愛時代の浮気と変わらず SEX がボーダーライン。「不倫はしません。でもたまに風俗は行きます」(♂雅樹 / 38 歳)

Q8. 不倫は許せる？

	女性	男性
絶対に許せない	46.9%	54.5%
許せないけど仕方なく許す	5.2%	0.0%
本命が自分である限り許す	8.6%	0.0%
慰謝料を請求されるなど 裁判沙汰にならなければ許す	17.1%	20.2%
自分や家族にバレなければいい	22.2%	25.3%

モラルより“バレるような不倫をしたら許せない”という声多し！
 パートナーの不倫予防策については「ケータイチェック」「旦那を立てて優しくする」「女を忘れない」が女性側の代表的な声。男性は「家族サービス」「あまり気にしたことがない」など相当のんきな雰囲気でした！

Q9. 本命と浮気・不倫相手の顔や性格は似てる？

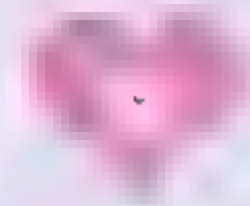
	はい	いいえ
女	27.6%	72.4%
男	28.2%	71.8%

満たされない部分を外に求めている？
 男女ともに本命とは違うタイプが多い。「旦那の浮気相手が地味な女で逆にショックだった」(♀まあちゃん / 31 歳)「あまり考えたことはないけど真逆かも？」(♂平井 / 34 歳)

私たちが惑わすリリスの誘惑 浮気と不倫のリアル事情

ふたりの愛は永遠のはずだったのに。いつの間にか吹き始めたすさま風…。男と女、それぞれの浮気と不倫に切り込みます！

Q2. 浮気したことある？



はい 67.2%
 いいえ 37.8%



はい 37.2%
 いいえ 67.8%

「男は能く浮気をする」というけど女性も負けず男らしく浮気してる？
 女性は「浮気された腹いせ」や「本命と上手くいってなくてさびしかった」など。男性は「チャンスがあったから」など出来心系が多い傾向

Q1. 浮気されたことある？



はい 50.0%
 いいえ 50.0%



はい 69.2%
 いいえ 30.8%

女性は浮気センサーが作動！いずれ証拠をつかんでしまう
 「元々怪しんでた。様子を見てたらしっぽを出した」(♀ Na / 35 歳)、「帰宅が遅くなっているって変だと思って問い詰めた」(♂ K-T / 28 歳)

Q3. どこからが浮気？

	女性	男性
好意を持って連絡を取っていたら	41.7%	27.2%
2人で会っていたら	19.5%	16.2%
手をつないだら	19.5%	0.0%
キスをしたら	8.9%	0.0%
SEXをしたら	10.4%	56.6%

女性は「好意と連絡」で浮気認定、男性は SEX したら浮気認定！
 くっきり差が出た男女の浮気観。「いいなと思って連絡取り合うのも許せない、下心しか感じない」(♀麻美 / 24 歳)、「仮に好きって思っても一線超えなきゃ浮気じゃないと思います」(♂ YU / 32 歳)

Q4. 浮気は許せる？

	女性	男性
絶対に許せない	39.7%	55.6%
許せないけど仕方なく許す	6.9%	0.0%
本命が自分である限り許す	26.7%	11.1%
自分にバレなければいい	26.7%	33.3%

男性は絶対に浮気を許さない。女性は条件つきでしぶしぶ許せる
 許すかどうかでも男女で差が！「二度としないと誓わせて許した。今はパンツ全部に私の名前を書いてる(笑)」(♀芽衣 / 33 歳)、「許せない。という気持ちが悪くて冷めてしまう」(♂ KAZU / 26 歳)

Q10. 浮気・不倫から本気になることはある？

	はい	いいえ
女	41.4%	58.6%
男	33.3%	67.7%

男性の浮気は“出来心”
 女性はときどき本気になる
 「浮気のはずが情が移った」(♀綾美 / 30 歳)、「浮気は浮気だからない」(♂豆男 / 38 歳)。ちなみに女性に乗り換える途中でダブった期間は浮気としてカウントしていない傾向★

SEXレスを防いだ 勝者はこちら♡

こうして見るとシチュエーションを変えたり、気分を変えたり、見た目を変えたり、大きな変化をさりげなく演出しているのが共通点♡

旅行先ですると、わりとすんなりHに持ち込めるし、そこで関係が持てればマンネリ解消できる♡(ヒカリ・34歳)

こちらが相手よりも少しだけスペックの高い男と浮気して焦らせる♡(カサブランカ・30歳)

女性側が攻めに回る。こちらから誘ってみたい。彼の好奇心をくすぐる♡(たけやん・22歳)

フリでカーSEXしたら相手も興奮する。マンネリ解消したから「今したい」って気持ちにもなる♡(舞・28歳)

おもちゃを一緒に見に行って、買って、使ってみる♡
買うときは恥ずかしいけど、用意されてるより一緒に選んだ方が使いたくなる♡(やすな・28歳)

SEXをしてみる。彼とシチュエーションが合うし、Hは行きたい♡(まりにゃんこ・27歳)

普段は恥じらいをもって生活するけど、下着はめちゃくちゃセクシーなものを身につける♡(さち・28歳)

コスプレする♡
いいのは学生服とメイドさん♡
そのときはただ着るだけじゃなく、ちゃんとお互い役に入るのがポイント(笑)♡(もとこ・26歳)

お酒の力を
借りる(琴子・35歳)

マンネリを機に彼の重荷にならないよう一人遊びを覚えたら彼と過ごすより楽しくなっちゃった♡(なつ・31歳)

産後はレスになりやすい!!

Q2. 同じパートナーとSEX
レスを解消したことある?

はい 27.6%
いいえ 72.4%

レスになると改善するのは難しい?

「3カ月に1回を月1にするのが目標だったけど無理かも」レス化が進むと元に戻すのはかなり困難な模様。ただし早めの対策で解消した人も!

マンネリを解消できるかどうか分岐点!

SEXレスをめぐる 静かな聖戦♡

関係が長くなれば刺激が薄れていくのは仕方ない。とはいえSEXレスになるのはやっぱり避けたい。マンネリとSEXレスは回避できるのか? 実体験をリサーチ♡

Q1. SEXレスで悩んだことはある?

はい 48.3%
いいえ 51.7%

欲情されなくなるという悲劇♡

約半数がレス経験者「子育てに忙しくて気づけばレス」(MIE/28歳)、「私はしたかったけど相手の性欲が枯れていった」(マツ/34歳)。

どうやって?

「誘ったけど相手も誘わなかった。お互いの気持ちに寄り添うために、無理に誘う必要はない。お互いに我慢する」(まも・28歳)

Hのためにセクシーランジェリーとか用意したらドン引きされてしまった(しろっぷ・24歳)

「やろう」と言い続けること。プレッシャーを与えてしまったのか、全くマンネリ解消につながらず、これはダメだと反省(愛海・29歳)

SMに似たことをしてみたら、痛くてお互いに冷めてしまった(奈々・35歳)

一緒にAVを見ようという話になり、彼のコレクションを見たら隠れた性癖を知ってしまって私がドン引き(朔・30歳)

欲情してもらおうと普段から家の中でセクシーな格好をしていたら、「そうじゃない、ありがたみがない」って言われた(マシュマロ・31歳)

久々に会うと盛り上がるかと思ってわざと忙しいフリをして距離を置いてみたら、その間に浮気されてそのまま別れました(ラブ・29歳)

マンネリしないよういろんな体位でやろうと思って動いたら、体が硬いせいでツツてしまい、お互い萎えてそのままH終了(楊子・32歳)

ムダ毛処理が甘くて引かれた、しかも自分から誘ってようやくこぎつけたご無沙汰Hだったのに完全に油断してた(さとみ・24歳)
夜這いしてるんだけど、全然おたまりない(小森・26歳)

SEXレスが防げなかった 敗者はこちら♡

ヤル気だけが空回りする悲しすぎる奮闘ぶり。勝者と同じことをしていても、Hをしたい気持ちが露骨に出すぎると逆効果なんだとか♡

良くも悪くも今となっては笑い話♡

SEXの天国と地獄♡

若かったからできたあんなことやこんなこと。好奇心が暴走したあの夜の思い出、今だから話せるSEXの1ページをお披露します♡

天国のSEX

パートナーと幸せなSEXを楽しめている人は、お互いのしたいことをちゃんと伝え合っている証拠。相性がよかっただけじゃない♡

最初は抵抗あったけど、なんだかんだアナルSEXがめちゃくちゃ気持ちよくてハマっちゃった♡
(とるまま・25歳)

旦那さんとのSEXは毎回、同じように感じられるからもう飽きられない♡ (あい・29歳)

いかざれっばなしのHは、腰がふわふわしてきて最高だった♡ (りお・33歳)

彼の旦那とすくも気持ちよかったSEXで、その後妊娠が発覚！時期から考えても、最高のSEXのときに授かったんだろーなーと思っています♡
(しゅがまま・24歳)

飲み会で一目惚れした男と、SEX。彼はあまり経験がなくて、最初は、大したことなかったけど、きこちない音が、気持ちよくて、とにかく、最高だった♡ (女豹・29歳)

何想いなのいろいろな理由があっておつきあいできなかった人と、一度だけホテルに行っていたSEXが心も身体も満たされて最高でした♡
(marie・31歳)

彼と一緒にイけたとき♡
相性いいなーって素直に思っ♡

(ルオ・23歳)

地獄のSEX

どうかしている出来事もスベらない話を手に入れたと思えば結果オーライ。とはいえ性病と望まない妊娠にはくれぐれも気をつけて☆

飲み会で酔って記憶を半分なくして、女1男3の複数プレイをしたこと。酔っていたとはいえ、男3人とも、気持ちよくて、最高だった♡ (女豹・29歳)

ポークヒッツ並みの短さで包茎、しかもそのトリプルコンボはさすがに無理だった!! (笑) (たまご・33歳)

SEXが大好きな人でやる時は絶対2回。1回目終わって余韻もなくすぐにゴムを付け替えているのを見たら萎えた
(Naaaaa・35歳)

当時つきあっていた彼がSEX中、酔った勢いで元カノの名前を連呼してた。すごい虚しいし悲しかった…あれ、目から水が
(RICO・24歳)

1晩に4回もやられた。体力もたない!! (みみ・28歳)

昔、ナンパされてホテルに入ったときのこと。相手は中に入れてると勘違いして勝手にイってしまい、「え?」って感じでドン引きした(ゆき・36歳)

SNSで出会ってHしたんだけど、なんの報告もなく中出しされた。アフターフォローも特になし。ふざけんな!! (hnt・25歳)

相手がいる人ばかり
好きになる。
略奪愛ばかり
してる。

こんな私でも
幸せになれる?

「たとえば、両親の仲がよすぎて
母親が自分にとって母より女だった
とか、親子関係に原因があるのは?
まずそこを見つめ直したほう
がいいんじゃないかな」(二村さん)

「僕氏いないし一人の
気分じゃない。どうやって
性欲解消してる?

もっとも多いのは「買い物をする」こと★
ただ、ムラムラするのは夜中が多いから、
「筋トレをする」「寝る」という方法が現実
的かも♪ とにかく気を紛らわせるぜ

SEXしていても
彼がイったことがない。
どうしたらいいの?

「女性の膣で射精できない男性が増えてますよね。オナホー
ルなどで彼の射精障害を一緒に治していくか、挿入にこだわ
らないスキンシップで満足するか、どっちかですね」(二村さん)

SEXは
あまり得意じゃなかったから、
演技をすることがある

「演技って、それはハシですか?」

半数以上の男性が「YES」。「入れているときの感触と表情
が噛み合っていない」(みなぎ/38歳)と身体は素直に
伝えてしまっているようだから、演技はムダかもぜ

VIOって
どのくらい頻して
脱毛してるの?

実際に脱毛エステで働いてい
る方から「Vはある程度残し、
IOは全処理が多いです」とお
答えが☆ さらに「施術前は入
念に拭いたほうがいいです、思
ったより汚れているので…」。

迷える子羊を救う一筋の光—かも♡
女の幸せ福音書♡

恋愛が空回るお姉さん必読。読者から寄せられ
た恋愛とSEXのお悩みにお答え★ 心が軽くな
る。二村ヒトシさんのスペシャルインタビューも♡

彼が外に女をやりそうだから
求められるまま
頻繁にSEXしてる

「SEXしたくない自分に罪悪感を持たず、なぜ
したくないのか掘り下げれば原因が見つかるこ
とも。そうすれば彼とは上手いかわなくても釣
り合いが取れる男と出会えますよ」(二村さん)

女性の気持ちを代弁してくれると共感する人続出!! “幸せ”について語ってもらいました♡ 「自分の心の穴を理解すれば、幸せの形は見えてくる」

「僕たちは愛されることを
教わってきたはずなのに」

僕たちは
愛されることを
教わってきた
はずだったのに
二村ヒトシ

少女漫画を分析する最新刊!

「ホロロード」「ガラスの仮面」
など往年の名作漫画から、
愛し愛されて生きるためのヒント
を読み解く♡/角川書店

アダルトビデオ監督。痴女、レズも
のAVの育ての親。「なぜあなたは「愛
してくれない人」を好きになるのか」
(イースト・プレス) など著書多数。

SEXは心の奥に隠れる行為
「好き」と「愛」の違いは?

「好きな人と良いSEXができれば幸せそ
うですが、なかなか難しい気がします。
そこは自分が何を求めているのか、優先順
位の問題ですね。ただ、SEXは心の深い
ところにタッチすることなので、自分が気分
良くなれる相手とすべきなんです。そうい
う人とする機会がないなら、しないほうがいい。
好きでも、した後で不安になる人とのSEX
は楽しくないでしょう?」

「最初はドキメキで目がくらんで気分がい
いので、良い悪いがわからないかも…。
そうなんです、最初はわからないことが
多い。つきあい始めは気分が良かったんだけ
ど、深い仲になると傷つけあうようになって
しまふ相手っているからね。でもそれは仕方
ない。だってそのときは良いと思っただけだ
から。だから、流されているなと感じたり、
嫌な気持ちになると気づいたら、その時点で
関係を継続しなければいいんです。そして、
そのことに罪悪感を持たず次へ行く、そうい
うスタンスでいいんじゃないでしょうか。よ
くないのは「あれ?」と違和感を感じたとき、
自分の心のセンサーをスルーしちゃうこと。
—すごく好きだったり、スペックが良かっ
たら目をつぶってしまうかもしれないけど
でも、その違和感って大事なんです。そ
れを抑えつけても後々やっぱり上手いかな
くなるし、執着して関係を続けたぶん、自分
もどんどん疲れていくことになる。
結局なんでこんな男とつきあったんだろ

「前の男はダメだったけど、この人とい
と気分がいい」と気づいたら、自分に必要
なものがわかるよね。その人が与えてくれ
るものが、自分が必要としているものなん
だ。自分はなぜこの人に惹かれているんだ
ろとか、どうしてこの人と上手い行かなか
ったんだろとか全部意味があるわけだから、
全部自分を知るためなんです。そのために

「自分の心の穴を理解すれば、幸せの形は見えてくる」

「その穴はふさげるんですか?」
ふさぐことはできないけど、自分にどんな
形の穴があいているかを知ることができる。
心の穴を知るといことは自分を知るとい
ことで、そのために恋愛やSEXをするん
です。「私、なんでこの男が好きなんだろ」と
考えると、そこには惹かれた理由が必ずあ
りますから。いつも同じような失敗をする
なら、そこには自分が幸せになれない理由が必
ずある。自分の考え方のクセを知るために恋
愛ってするんですよ。
—ダメだった相手だけでなく、良い恋愛に
も手がかりはありますか?

「二村さんの本にも出てきますね。その人
の考え方や感じ方、行動のクセみたいなもの
です。さみしさや、劣等感、心配や生きづらさ、
そういう物がこの穴から出てくる。大抵は親
によって幼い頃にあげられてしまったもので
す。「女の子なんだからおしとやかにしな
さい」「おまえはこういうところがよくないね」
とか、親ってあんまり考えずに言うじゃない
ですか。そういう何気ない一言で、本来の自
分にはそぐわない価値観を背負わされて、「本
当はこうしたい」という気持ちとの間で引き
裂かれてきたのが「心の穴」なんです。

「愛すべき娘たち」
よしながふみ(著)

母子関係を見つめ直せる

母と娘の関係を軸に描かれるオムニ
バス漫画。自分がどんな引っかけか
を抱えているのか、考え方や生き方の
クセに気づかされる一冊★/白泉社

「理想のな良い男と恋愛すれば、幸せにな
れるわけじゃないんですね。」
—そうなんです。順番が逆なんです。恋愛で
自分を知ること、本当に自分が求めている
ものが何かってことがわかる。それを手に入
れることが幸せへとつながっていく。
—欲しいものがわかれば優先順位もつけら
れますね。「顔と経済力と誠実さとSEX、
全部欲しいけど一番は誠実さだ」とか。
自分の欲望がはっきりわかっていけば、生
き方も主体的になっていきますよね。今の日
本って女性にとってすごく息苦しい社会だ
と思うんです。仕事もバリバリこなして、家事
も育児もやって、見た目もキレイにしている
のが女性としてのステータスみたいなところ
がある。でも、なんでもかんでもやらなきゃ
いけないと思うのは、そういう価値を押しつ
けられているだけ。自分が本当に大事にした
いことがわかっていけば、振り回されなく
なっていくし、「それは本当に自分にとって
大事なことになるのか?」ということをや
と判断できるように。そうすると自然と幸
せに近づいていけると思います。
—幸せになれそうな気がしてきました。
どこかに幸せな恋愛や幸せな結婚という理
想像があって、それを手に入れるためにがん
ばるんじゃないかって、自分が求めている欲望の
形をつかむために恋愛やSEXをする。それ
を心に留めておくだけでも、今までよりす
と自分のことが見えてくるはず。姉アゲ
ハを読むような、ギャルスピリットを持つ女
性にはがんばってほしいですね。コンサバ
ではない女性、ファッションやメイクに自己
主張がある女性が主体性を持って生きてい
くことで、もっと住みやすい世の中になっ
ていくと思うので。どんどん恋愛やSEXをして、
自分を知って幸せになって下さい。

恋愛やSEXはすごく手がかりになる。
—「理想のな良い男と恋愛すれば、幸せにな
れるわけじゃないんですね。」
—そうなんです。順番が逆なんです。恋愛で
自分を知ること、本当に自分が求めている
ものが何かってことがわかる。それを手に入
れることが幸せへとつながっていく。
—欲しいものがわかれば優先順位もつけら
れますね。「顔と経済力と誠実さとSEX、
全部欲しいけど一番は誠実さだ」とか。
自分の欲望がはっきりわかっていけば、生
き方も主体的になっていきますよね。今の日
本って女性にとってすごく息苦しい社会だ
と思うんです。仕事もバリバリこなして、家事
も育児もやって、見た目もキレイにしている
のが女性としてのステータスみたいなところ
がある。でも、なんでもかんでもやらなきゃ
いけないと思うのは、そういう価値を押しつ
けられているだけ。自分が本当に大事にした
いことがわかっていけば、振り回されなく
なっていくし、「それは本当に自分にとって
大事なことになるのか?」ということをや
と判断できるように。そうすると自然と幸
せに近づいていけると思います。
—幸せになれそうな気がしてきました。
どこかに幸せな恋愛や幸せな結婚という理
想像があって、それを手に入れるためにがん
ばるんじゃないかって、自分が求めている欲望の
形をつかむために恋愛やSEXをする。それ
を心に留めておくだけでも、今までよりす
と自分のことが見えてくるはず。姉アゲ
ハを読むような、ギャルスピリットを持つ女
性にはがんばってほしいですね。コンサバ
ではない女性、ファッションやメイクに自己
主張がある女性が主体性を持って生きてい
くことで、もっと住みやすい世の中になっ
ていくと思うので。どんどん恋愛やSEXをして、
自分を知って幸せになって下さい。

9月某日、下田美咲さんが元気な男のコを無事に出産しました☆。今回は臨月を迎えるまでに感じた身体と夫婦関係の変化について直撃取材★ 産後クライシスの予防につながる、妊娠中の性行為についても語ってもらいました☆

床上手な旦那さんを選んでよかった♡

～旦那を育てる10カ月～

PHOTO_Satoshi Ohmura
HAIR_Asami Yamamoto
(ADDICT_CASE)
EDIT&TEXT_Hironeko-A

Q. 旦那さんとの関係で
変わったことは?

A. 妊娠によるハードルを
一緒に越えたことで
絆が深まった♡

例えばつわりにどうつきあってくれるとか、妊婦検診でのコメントの内容とか。それから妊娠中の性行為をどうするか。一歩違えば減減ポイントになるから、妊娠の10カ月を通して嫌いになっちゃうこともあると思うんだけど、旦那さんはカンペキ。「こういう風にクリアしてくれるんだ!」ってこの10カ月間でたくさん見直して惚れ直した♡今のほうが断然身内だし好きだし、ほかの人に変えられない貴重な存在☆。

Q. 妊娠して変わったことは?

A. 体重と味覚♡

一番大きいのは見た目の変化。私は臨月の時点でプラス11kg。戻る可能性があっても10カ月この状態にいること自体が相当ツライから、「子供のためならどうでもいい」とは割り切れなかった。幸いうちの旦那さんが「絶対に産後ダイエットしないで☆。ってノリだからナーバスにならずに済んだけど、「妊娠してるんだから仕方ないよね…♡」って対応だったら、すごいストレスだったと思う♡味覚が毎日変わるのも地味に辛い。その日の自分の正解を当てられないから、何を食べてもおいしくなかった…♡

Q. 母性っていつ頃から芽生えるもの?

A. 臨月の時点では特に芽生えてない♡

「お腹に赤ちゃんがいるだけで母としての自覚が芽生える」というのはファンタジーだと思う。私にとって重要だったのは母性の前に知識★妊娠に影響を及ぼす病気や流産の原因を回避する方法とか、安全に産んで育てるには知識の量が大事だと思う!

Q. 父親として旦那さんに求めるものは?

A. 父親としてやるべきことを
やってくれれば十分!

父親の自覚を持てとは別に思わないけど、「父親の資格がある生き方をし」とはずっと伝えている☆私が考える父親の資格とは、家族を養うお金を持つこと。借金しないこと。戸籍でつながってる人に絶対迷惑をかけないこと。すべての時間を子供にささげること。父親としてのみ生きること。それができないならほかの人を父親にしたほうがマシ!って。父親ってひと粹しかない。そこに誰を選ぶかで子供と妻の人生が変わってきちゃうから、「この人がベスト父親である」というパフォーマンスを行動で示してくれることが大事☆。

Q. 子供を作るって話はいつぐらいからしてたの?

A. 結婚する前から☆☆ 散々話し合ってた!

うちの場合は彼が「早く結婚して妊娠して」って人だったから、子供の話題が出るたびに「私はあなたにこれだけ求めるけど、それでも本当に欲しいの? ムリなら仕込まないでね!」って自分の中の子育てスタンスを伝えてた。結婚に失敗しただけなら自分の戸籍にバツがつけば済むことだけど、妊娠出産となると子供の人生がかかってくるから慎重にいかなくちゃいけない。だから妊娠前の意識のすり合わせと「本当にこの人の子供を産んでいいのか?」って確認はすごく大事。私も超石橋を叩きまくったよ。その結果、旦那さんは私が求める「父親を100%やってくれる人」という条件をクリアしてくれたから、種馬として合格したわけ☆



ミサキ式

妊娠中のSEXの傾向と対策

医学的にNG期間はあまりないとはいえ、10カ月の間に身体がどんどん変わっていくからできる行為も初期・中期・後期で全部違う。妊娠によって出てくるハードルを乗り越えるための努力の一部を公開！

【中期の傾向】

おっぱいが揺れると 痛いと感じるようになる

だいぶ大きくなるからね。中は相変わらず処女に戻ってるから、快感を求めるところじゃない。痛いかなんかが基本で、痛くなければすごいいいほう。でもごくまれに妊娠前の身体に戻る時があるの。体調とか運でしかないから、数打ち当たると感じる。

日々変わる身体の状態を いかにわかりあうか

性欲の湧かない処女をほぐすセックスが身についてきた時期。日ごとに変わる身体や子宮の大きさに伴う変化を読み取ってもらうだけでなく、私からも「こうしたほうがイイかも」と気づいたことを提案して。それをすぐ取り入れてくれたり、不快感が出そうな部分を察してカバーしながらうまく性行為をする技術を身につけた彼は本当にスゴイ。もともとそこがすごく良くて好きで結婚したけど、さらに見直したよね。今のほうがより私カスタムだから満足度は超高い。

【おっぱいの傾向】

成長期や生理中の胸の 張りより何倍も痛い

なんなら乳首がついてること自体が痛いみたいなの時期もあったほど。生理中の痛みなんてマジで比べ物にならないくらい。妊娠前みたいにおっぱいでイケなくなったり、触られることに原因不明のモヤモヤを感じるようになった。

繊細なソフトタッチ じゃないとムリ!!

おっぱい星人の彼は私がどんなに嫌がっても触り続けてたんだけど、この状態で痛くなかったんだから相当繊細な触り方をしてくれてたんだと思う。でも、そのおかげなのか妊娠9カ月の指導の時に「完璧な乳首だ!!」「こんなやわらかい乳首見たことない!!」って産婦人科の人に絶賛された(笑)。もし硬かったら乳首をやわらかくするケアをしなきゃいけなかったみたいなんだけど、何の必要もないって。まあ1日3~4時間もほぐされてたらね(笑)。

【初期の傾向】

性欲がなくなり 身体が処女状態に!

まずつわり。それから身体が突然処女に戻る! というか子宮粘膜が充血することで中が腫れて狭くなるから挿れられると処女並みに痛い…。たぶん、こういう時にみんな「やめてよ」とか「そういう気になれない」って言うっちゃうんだろうね。

旦那さんを奮い立たせて その気にさせてもらう

「排卵が止まって自然な性欲が湧かないから、したい気持ちにさせてほしいの」とお願いしたり、「そういう気にならなくて困る…」ってあからさまに落ち込んだり泣いてわめいたり。「そこまで俺のこと好きなんだ」って思わせたら、あとは旦那さん次第。処女にも痛みを感じさせないためには前戯で5~6回はイカないとムリ。だからクイックセックスは成立しない。ただただ手間暇がかかるから、旦那さんのやる気とそれ相応の時間が必要!

【後期の傾向】

よりお腹が大きくなることで 物理的な問題が多くなる

揺らしすぎると羊水がジャバジャバして気持ち悪いし、体位のバリエーションも減る…。それから深刻なのがお腹の張り。イッた時はもちろん、Hな気分になっただけでも張るからさすがに正産期に入る前は怖くて泣く泣く行為を控えようとしてた時期もあった。

状況に合わせた工夫や カスタムが必要不可欠!

体調はもちろん、個人の膣のつき方とか相手のモノ次第で変わるものって気がするから、その時々々の正解を見つけ出すしかない。例えば正常位なら痛くならない角度を探して、見つけたらその角度でキープできるよう腰の下に枕を入れたり。羊水問題が気になるなら上半身を動かさないように突いてもらうとか。「やり方によってはできる可能性がある!」という感じだから本当に努力次第! ちなみに我が家の最終セックスは出産予定日です(笑)。

Q. 妊娠前は旦那さんとはどんな話を?

A. 父親になる大変さと 時間やお金に対する心構え

具体的には父親としてのお金や時間の使い方について。例えばお金の使い方なら「欲しい物があるなら買っていいよ。でもそこにお金をかけるうちはまだ子供作れないね」みたいな感じ★ この時のポイントは、意見をゴリ押しするんじゃなくて判断を相手にゆだねること。でもこれって子供が欲しいって気持ち自分より相手側に圧倒的にないって成立しないんだよね。そういう意味でも誰の子供を産むかということとはよく考えたほうがいいと思った。なし崩しに産んで、父親の責任を果たしてもらえたら大間違い! 結果的にいい方向に変わるといことはあっても、狙って変えるのはまずムリだと覚悟しておいたほうがいい。

Q. 母としての心構えで考えていることは?

A. ひとりで育てる覚悟を 持って産むこと

慎重に選んだ相手だとしても、子育てって家事や性行為と同じで向き不向きがあるものだから、その時にならないとわからない。不器用でおむつを替えられないとか泣き止ませるのがヘタって人は絶対いると思うの。旦那さんには「君は妊娠も出産も授乳もできないんだから、産んだあとのことは全部やって当然!」って言うんですけど、頑張ってもできない可能性はあるからね。やる気とできるかどうかは本当に別問題。だから父親を当てにするんじゃなくて、子育ての100%を自分でやるって気持ちで産まなきゃなって思ってた★

Q. 夫婦のコミュニケーションで やってよかったと思うことは?

A. ストレスを全部説明して 旦那さんと共有すること★

妊娠ってかなり不可解な生き物だから「妊娠ってストレス!!」だけだと、何がイヤでストレスかなんて夫にだってわからない。全部説明が必要だから妊娠中は1ミリも言葉を飲み込んでいけないう。一番ストレスフルだったのは臨月の時。寝られる姿勢と性行為ができるタイミングが少ないせいで、メンタルのバランスを崩して毎日大泣き。旦那さんの前限定ではあるけど、マタニティモンスターと化してたし。でもこの10カ月を通じて「こんだけ辛い思いをして君の子供を産んだからね!!」ってことを知ってもらえてよかったと思う。ちなみに泣かれて嫌がられたことは1回もない。彼はいつも笑って私をあやす係に徹してくれてた。

Q. 妊娠中にセックスレスになったとか 浮気されたという話を聞くけど、 どうすればいいと思う?

A. ムリすることはないけど 断り方には細心の注意が必要!

妊娠中の性行為は痛いし相当不便だからレスになる気持ちはわかるけど、誤解を生まないような断り方をしないと、旦那さんが浮気に走る可能性が出てくるから気をつけて! 妊娠中に限らずいかなる時でもやっちゃいけないのが、理由を説明せずにただイヤなこと。必ず「私の身体に何が起きて、だからこうで…」と伝えるべき。ちなみに私の場合はNOという選択肢がないから「こんな状態ならできるかもしれないけど、どう?」という提案で毎回道を切り拓いてた。でも、断り方や話し合いがうまくいっても妊娠中にうまく性行為ができるかどうかは殿方の技術次第だから難しいよね…。

Q. 10カ月の妊娠生活を振り返って どうだった?

A. 体調は10カ月間苦痛だったけど 彼との思い出を山ほど作れた

私も彼も「妊娠中」という言葉で他人との交流を減らして夫婦でべったり過ごせた期間★「生まれたらしばらくできない」と思ったらフットワークが超絶軽くなってよく遠出してた。外食も人生で一番頻りにしてた気がする。とても楽しかったし終わってしまふのが悲しくなるくらい素敵な時間だった。

美咲コラム

“床上手”で結婚相手を選んでよかった

妊娠してもSEXは私に絶対必要というのがよくわかった。彼本人にも言ってるんだけど、「3~4日しないとどこが良かったのかも、なんで結婚したのかもわからなくなる」「君のいいところしかないじゃん?」って(笑)。私、旦那さんが性行為をするところを見るのが好きなんだと思う。そこに彼のいいところが凝縮されてるから。気持ちいいとかは私的に重要じゃない。挿れた時に私の身体をどう支えるのかとか、どういう風にエスコートするかを見ていたい。だから気持ち良くなってもいいんだと思う。こんなにSEXが必要な夫婦なのに、産後1カ月は絶対できないからどうしようってマジで悩んで、泣きわめいた日もあった(笑)。でも旦那さんなら何らかのファインプレーをかましてきそうだから、大丈夫なんじゃないかなって思ってる。

下田美咲(しもだ みさき) 1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをきっかけに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決読者、noteなどのコラムニストなど、既存の枠に収まりきれない進化形ゆとり世代。

Twitter: <https://twitter.com/shimodamisaki>
ブログ「誰かのことあったら、そっこーハルベス。」 <http://ameblo.jp/shimodamisaki/>
YouTube: <https://www.youtube.com/user/shimodamisaki>
cakesでのコラム「下田美咲の口説き方」も注目度上昇中! <https://cakes.mu/series/3686>

★著書「そうだ、結婚しよう。愛されつづける非常識のススメ」(毎日新聞出版刊)も好評発売中★

デリケートゾーンの

Best Partner

ひとつでも当てはまった方は
すくに対策を！

- 普段は気にならないけど、おりもののニオイが...
- 長時間履いた靴、蒸れた足がニオイ...
- お風呂で念入りに洗ってもすぐニオイ...
- 汗をかいた後、近づくと嫌がられることがある...
- 生理時など、デリケートゾーンのニオイが気になる...
- 汗をかいた後のお手入れを知りたい...



「デリケートゾーン」は、デリケートな場所であり、臭いになるのを防ぐには、デリケートゾーンに使用できるソープは、世にもあるものの、実は数が少ないのが現状です。そんな中、女性に優しい植物成分をふんだんに使用した、まさにデリケートゾーンのベストパートナーなのです。

ニオイの対策は老廃物へのアプローチ！ウルラが提案する無臭生活

考えよう！ニオイの原因

ニオイの元、それは汚れや皮脂、汗などの老廃物です。デリケートゾーンは洗っても表面的な汚れが落ちているだけで、隙間に残っているケースが多い。ニオイ対策にはその隙間汚れも落とすよう、集中的に洗いあげる必要があるのです。さらに間違ったケアがニオイの原因になることがあります。弱酸性のデリケートゾーンをアルカリ性の商品や揮発性の強いエタノール入りの商品で洗うと、肌環境を正常に保ちづらくなります。

他社と比較しよう！自信の植物成分

ウルラボディソープは産婦人科医監修のもとに成分を吟味し、デリケートゾーンに使用厳禁であるエタノール・フェノキシエタノールを排除しました。そして肌に優しい天然成分をたっぷり配合。カモミール、クチナシ、ゲットウと3種の花で保湿・洗浄を行います。その他、肌を整えるカムカム、パパイア、カキタンニン、洗浄作用のあるニームなどのエキスも配合しています。

ボディソープ+女性に優しい付加価値

ウルラは高い洗浄機能以外に、ハーブで肌本来のコンディションを補助する機能も備えます。毎日使用することで、デリケートゾーンの黒ずみを肌本来の透明感に近づけます。加えてウルラにはアミノ酸の1つ、アルギニンが含まれており、肌を保湿し清潔に保つリフレッシュ機能があります。その他、肌を滑らかにするパパイア果実エキス、皮膚を洗浄するソウハクヒエキスなど、化粧品にも含まれる成分がたっぷり贅沢な仕上がりです。

【使用上の注意等】

開封後は3～4か月を目安に使い切ってください。開封後の長期保管後はご使用をお控えください。傷やはれもの、しっしん等、異常のある部位にはお使いにならないでください。乳幼児の手の届かないところに保管してください。極端に高温又は低温の場所、直射日光のあたる場所には保管しないでください。アレルギーテスト済み*全ての方にアレルギーが起らないということではありません。*効能は原材料におけるものであり、ボディソープが保障するものではありません。

発売元：株式会社ULULA
<http://ululasoap.com/>

〒700-0023 岡山県岡山市北区駅前町2丁目3-12 4F



NO運動!
食べてヤせる!!

引きこもり体質でもヤせられました!!!

2週間でウエスト-4cm

水着の季節は終わったけれど、だからといって油断は禁物! 理想の体形になるための努力は必須! とはいえキツイダイエットは続かないから、YouTuberのせがしいさんがストレスをためずにヤせる方法にチャレンジしました♥

PHOTO_Yoshinobu Bito EDIT&TEXT_Marika Koizumi

ダイエット♥

After

Before



体重-1.7キロ♥ 筋肉なくても好きなもの食べてもサイズダウンできた!

19時以降食べない

Miss.CoCo 食事時間-20時以降はダイエットに挑戦♥

実はスタート時の体重が自分史上MAX…。基本家にいるし、運動苦手。お肉や濃い味が大好きな私が、サプリと食事時間の合わせ技でダイエット♥

5日目



48.7

この日は重ためな食事をしちゃったけど、胃もたれもないし体重もちょっと減ってた♥好きなものを食べてるからストレスもない♥

1日目



49.5

ランチはカフェでしっかり♥ その分ミスココは3粒飲んだよ。夕飯もしっかり食べたから少し不安だったけど、翌朝体重が減ってた♥

10日目



48.3

赤身肉はローカロリーだと聞いて、ダイエット中の友達と女子会したよ♥ もちろん食前にはミスココ♥ 順調に体重減ってる!

2日目



49.0

食事制限は一切せず、食前にミスココ3粒飲むことを日課にしたよ♥ 便秘体質だったのが良くなってきた感じがして嬉しい!

14日目



47.8

この日は炭水化物を食べちゃったけど、ついに47キロ台に突入したよ♥ ミスココ×19時以降食べないダイエット、最強です♥

4日目



48.8

4日で1キロ近く減った♥ 今まで炭水化物も摂取してたから、さらに効果を出すために明日からは食べる量にも気をつけよう♥

ちなみに…
せがしいさんのダイエットは10/1まで、1カ月間続きました♥
最終的な結果は <http://blog.crooz.jp/290319/>
または、せがしいYouTubeチャンネルまで♥

あと2キロヤセたい!



スマホのひび割れや男の浮気と同様、二度あることは三度ある！ ということで、世界のたか様がまたもや来日♪「私の顔も三度までよ!!」(たかこ談)という言葉にあやかって、近年の日本を騒がすゲスい恋の話題に一発かましてもらいました♡

不定期連載

たかこの部屋

Vol.3

不倫はウンコだ!!

Who is TAKAKO?

中国・北京市在住の青舌スーパーモデル。「VO×UE・北京版」をはじめ、世界中の有名ファッション誌を席巻。仕事のジャンルは幅広く、最近では「妹ageha」モデル「さくらこ」(桜井莉菜)のインスタライブにも出演。多くの噂が飛び交うが、その実態は謎に包まれている。

Instagram ID: takacosama

編集部(以下、㊟) たかこをまって相当モテと思うんですけど、もし2人の男から同時に言い寄られたらどうします？

たかこ(以下、㊟) ゲスいこと聞いてるんじゃないわよ！ 同時につき合うわけじゃないじゃない!!

㊟ あ、それはそうですね…

㊟ 両方キープしておいて、フィット感が良さげなほうを選ぶ。優秀なオスを選ぶのは生物学上の常識だろ!!

㊟ あー…。最近よく聞く話ですが、もし相手が既婚者だったら…というか不倫ってどう思います？

㊟ SH×T! ナメてんのか？ たかこは人のものなんかに興味ない。ましてや不倫だ？ 誰を好きになってもいい。でも選ぶ男がウンコだ!! たかこの周りにも略奪愛で結婚したヤツが何人かいたけど、全員離婚してる。誰かの悲しみや不幸の上に成り立つ幸せはない。ささ波で崩れる砂の城よ!

㊟ あとから既婚者とカミングアウトされたら？

㊟ それは男がクソ!! 奥さんのいる男を好きになっちゃうのは仕方ない。けど、その男を略奪しようとなぜと浮気の証拠を残すような女もクソ!! ついでに「奪っちゃいなよ〜」と無責任に不倫を推奨する友達もクソ!! みんなクソ!! 相手を思いやる心がある人間は既婚者とわかった時点で引くか、深い関係にならないようセーブするものだし〜。

㊟ まさにドロ沼…。たかこさま的には「一線を越える」というのはどこから？

㊟ あのねえ…(ため息)、SEXがどうこう以前に「その人に触れたい」と思った時点で一線なんて優に越えてるわけ。逆にプラトニックぶってるほうが己に酔ってる分、危ういもんよ。

㊟ なるほど。たかこをまって意外と純…いえ、なんでもありません。不倫はハマって「私は一生2番目でいい」と悟りを開いてしまった人の場合は？

㊟ 一生2番でいいばい。ぶっちゃけその気持ちはわからなくもないの。でも本気で好きな人の2番目でいいと思えるなら要領よね。というか、もったいない。シマウマを産めばいいのに。

㊟ は、なぜにシマウマ？

㊟ FU×K!! 学がねーな! あいつら視野がもんのすごく広いんだ。300度以上見えるんだぞ! 不倫の道を選ぶなんて、自ら便所にダイブしてるのと同じ。自らウンコになって人生ドブに捨てる前に、視野を広げて人生見つめ直したほうがいい。それにね、一度ついたゲスの香りは落ちないの。浮気と同じで不倫も繰り返されるのよ。他人のお古に執着しても自分の婚期を逃してソソるだけ!

㊟ ゲスいやツは下水へ…。今回も深いですね。話は変わりますが…新品(童貞)の男はどうですか？

㊟ チェリーボーイ? 超! 絶! 面! 倒! くせえ!!(笑)。たかこに求愛するならそれなりに腕を磨いてかかってこいや! 戸籍のキレイな男ならいつでもウェルカム体制だし〜★

イヤリング¥1,600、チョーカー¥1,600、ビジュネックス(白)¥2,000、ビジュネックス(ネイビー)¥2,500、ロングネックス¥2,000、(右手)多連プレスレット¥1,000、ビーズスパイラルバングル¥1,600、リング(7本セット)¥1,300、猫リング(2本セット)¥800、(左手)トバースプレスレット¥1,300、天然石プレスレット¥900、リング¥1,600、ハーフバングル¥1,500、多連プレスレット¥1,800、プレスレット パール ストーン5本セット¥1,300、ビジュネックス¥1,000、ベアリング¥800、天然石リング¥1,200 /すべてOsewaya(お世話や) その他/すべて編集部私物

(自称)スーパーモデル(推定36歳)
北京市7人独身・子供なし
白鳥たかこさん

たかこの相談部屋♡



相談者
オリオスバの
青木さん(32歳)

Q. ここ数年マトモに彼氏ができません。そろそろ婚活すべきでしょうか？

A. 聞くんじゃねーよ!!

あなたはたかこが〇ねと言え〇ぬんですか？ あんたみたいに人の意見に流されやすいヤツは、一回トイレに流されて人生洗い直せばいい。ツイてれば運がつかもよ。

お相手は一般市民!?
セレブがハマった
エビドリ愛!!

TAKAKO'S
パララッチ★

9月某日、某コンビニにてエビドリを買いに来たたかこらしき人物を編集部員が目撃。「誰の分ですか？」もしかし、彼女が「お前が」を求めたが、期日までに回答は得られなかった。季節は冬に向けて冷え込む一方、たかこは身も心もアツアツのようだ★

本当に稼げるの？

知ってる人にバレない？

Hなことはしたくない！

謎

だらけ!! 「チャットレディ」という職業にまつわる

ウワサを解明してきました♡

巷では「ネットキャバクラ」とも言われている、「チャットレディ」というお仕事。一説には「危ないことナシで月収100万円!」なんて噂も聞くけど、本当にそんな美味しい話はあるのか…。興味はあるけど怖い! というみなさんになんて変わって、みかちゃんが突撃♡

PHOTO_Takaki Kusumoto (will creative) HAIR&MAKE_Asami Yamamoto (ADDICT_CASE) [mika]
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

\\ 早速本題へ…! //



どれくらい稼いでるの？

一番知りたいのはコレ♡ 月収100万円以上稼ぐことが可能って本当なのかな？ 脱がない、触られない仕事でそんなに稼げるもの？

\\ 初めまして♡ //



緊張の初対面♡

こんにちは ゆりきちです

こちらが超売れっ子と話題のチャットレディ「ゆりきち」さんです♡ 今日はチャットレディという職業や、売れっ子になる秘訣を聞いていきます♡

\\ 着いたよー! //



到着したよ ドキドキ♡

チャットレディの職場である、事務所に到着! 扉の向こうにはチャット界で有名な売れっ子レディが♡ 早速突入しましょう♡

\\ ウワサを暴くのは私♡ //



こんにちは 神子島です

みなさん、ごきげんよう♡ 今日は、いろいろなウワサがついてまわる「チャットレディ」の職場訪問をしたいと思います♡

アクションも大きめが◎! //



動きは大きめで♡

他に何かコツはあるの？

上半身しか写ってないという点で、手の動きは大きいほうがいいですね♡ 顔まわりに手を持ってくると、感じよく映る気がします♡

稼ぐにはコツがあって… //



服装にも気を付けます

例えば今着てるような、ブラウス×スカートのコーデはお客様ウケがいいですね♡ あと、上半身しか見えないのでシュシュなど顔まわりに小物があると◎。

えー!

\\ そんなに稼げるの? //



なんでそんなに稼げるの!?

お給料は、トークした時間や人数で決まるんです♡ 計算方法としては1分100円×人数。バイト感覚ではなく、会社勤めしてる気持ちで、しっかり働くのもポイントだと思います♡

\\ 私の場合はですね♡ //



お給料は完全歩合制で…

この間はドイツのバッグも買っちゃいました♡

私の場合、先月は月収180万円くらいでした♡ 週休1日で、1日あたり8~9時間くらい働いて、フル出勤する感覚でやってます♡

\\ 意外と平気ですよ♡ //



じゃあ安心だね!

はい、楽しく働いてます♡

イメージして、画面を通すと意外と知ってる人が見てもバレないですよ♡ 脱ぎたくないければ脱がなくてもいいし、チャットはうちでも事務所でもできるので便利♡

知ってる人にバレたりしない? //



私は周りに言ってます♡

私の場合は、親や友達にもチャットレディしてるよって言ってますが、私のまわりでも、「うっかりバレちゃった!」みたいなことは聞いたことないですね♡

こっそり働けるのかな

\\ 私の場合は… //



サラリとかわします♡

正直、Hな質問してくる方はいるし、パンツ何色? 的なことも聞かれます。ただ、紳士的なお客様のほうが断然多いですよ♡

Hなことはしなくても平気なの? //



脱いだりしないの?

でも結局稼ぐには脱いだりゲスな会話したりしないといけないのでは? 知らない人に裸見られるのって抵抗あるし、録画されてネットで晒されるのも嫌!

ブライトグループ information



メールアドレス: Job@bright-group.jp
LINE ID: bright07 ☎ 0120-687-001



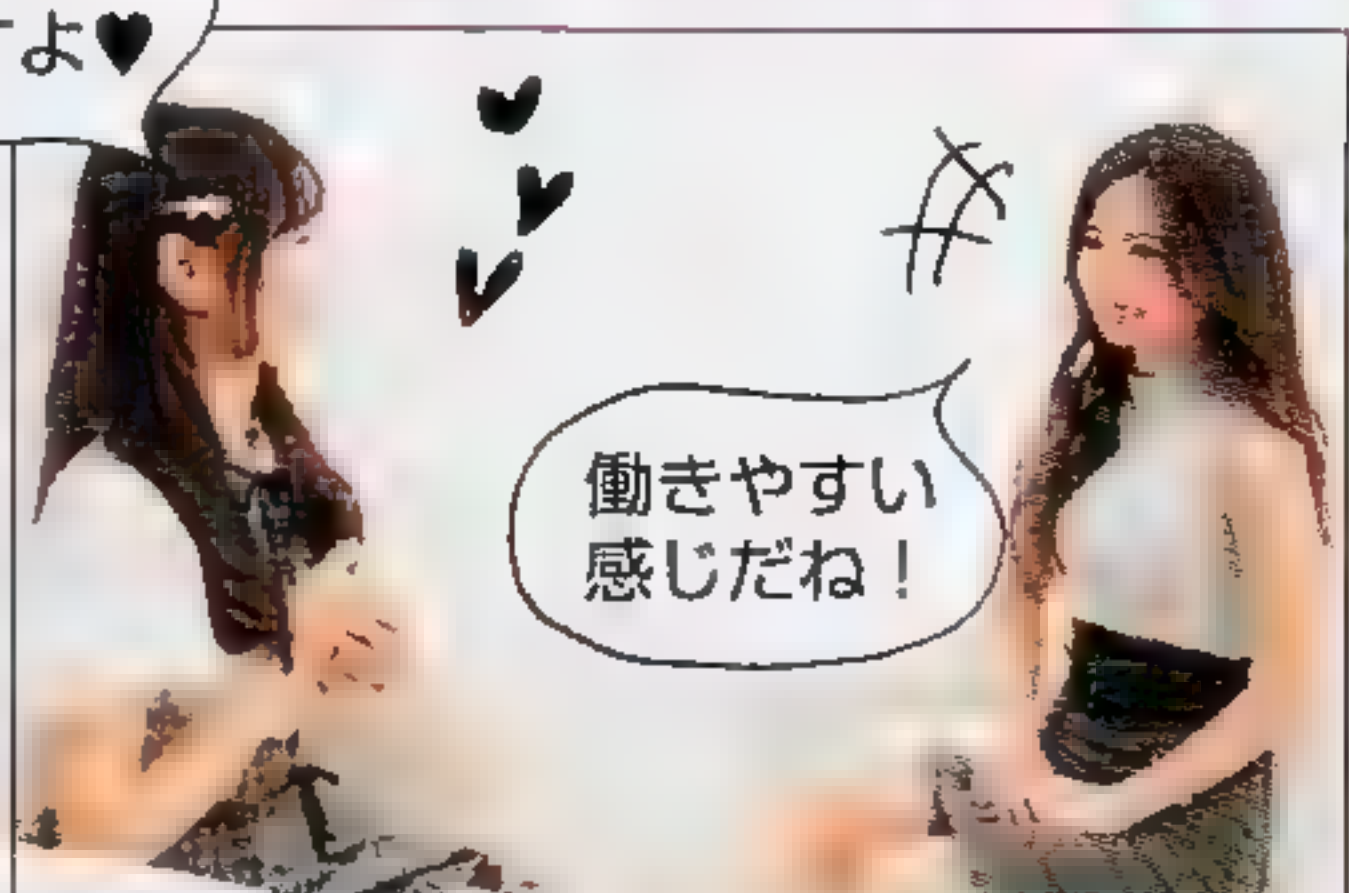
私も出演してるよ♡

気になる方はこちらチェック♡

ゆりきちさんの実体験をもとに、コンセプトムービーを作ったみたいだよ♡

キャバより安全ですよ♡

\\ 楽しそうかもー♡ //



働きやすい感じだね!

画面越しなので触られることもない(笑)。そういう意味ではキャバより安全♡ ブライトグループは時給の説明もちゃんとしてくれて、最初から安心でした♡

《優花》シルキースティンワンピース ¥6,500、(弥生&莉菜&美月)シルキースティントップス 各¥5,900、シルキースティンパンツ各¥4,500 / すべてRavijour ルミネエスト新宿店

専属モデル(34歳/東京都)
独身・子供なし
榎井莉菜

Point.1

現役嬢の人気ランキング、全国の店舗情報、キャバ嬢の常識やタブーなどお役立ち情報満載♥

専属モデル(27歳/東京都)
独身・子供なし
小原優花

Point.2

夜の世界と繋がってみたい
私生活も覗いてみたい♥

一見キャバ嬢専用に見えるけど、私服SNAPや美容情報は夜世界と無縁でも勉強になる♥

美容に旅行にトレンド情報々々
まるで女子会みたい♥

Point.3


サイトの更新情報に加えスタイルブックのオフショットもアップされてるよ! @luline_jp

専属モデル(25歳/東京都)
独身・子供なし
根本芽生

Point.4

キャバクラのお得な初回クーポンもあるから、「あの子に会ってみたい!」って時に活用して♥

LuLINEって?

夜のお仕事情報を始めとする女性向け情報サイト! オシャレなスタイルブックも全国の掲載店舗やサロンで無料で手に入るよ! 

ルライン LuLINE 女子会へようこそ♥

「LuLINE」って知ってる? 職業関係なく幅広い女性に役立つ美容やファッションの情報がたくさん載ってる今注目のサイトだよ! 夜向けの情報が充実しているから、興味ある人にもオススメ! チェックしてないと女子会で話題についていけないかも!?

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) HAIR_Yuko Nozaki

姉agehaのモデルたちはこんな風にLuLINEを楽しんでるよ

姉agehaのモデルたちにもじわじわ浸透してきているLuLINE♥ 今回は3人にサイトの楽しみ方を聞いてみたよ!

旅行好きな!

優花は海外旅行企画をのんびり

TRAVEL

行ったらぜひ寄りたい
スポット満載♥

海外で撮った素敵な写
真やムービーと一緒に、
飲食店やお店、フ
ォトスポットなどが紹
介されてる! 行くと
きの参考になるね★



ハワイ以外に、
ニューヨークや
バルセロナ、
ヴェネチアも◎

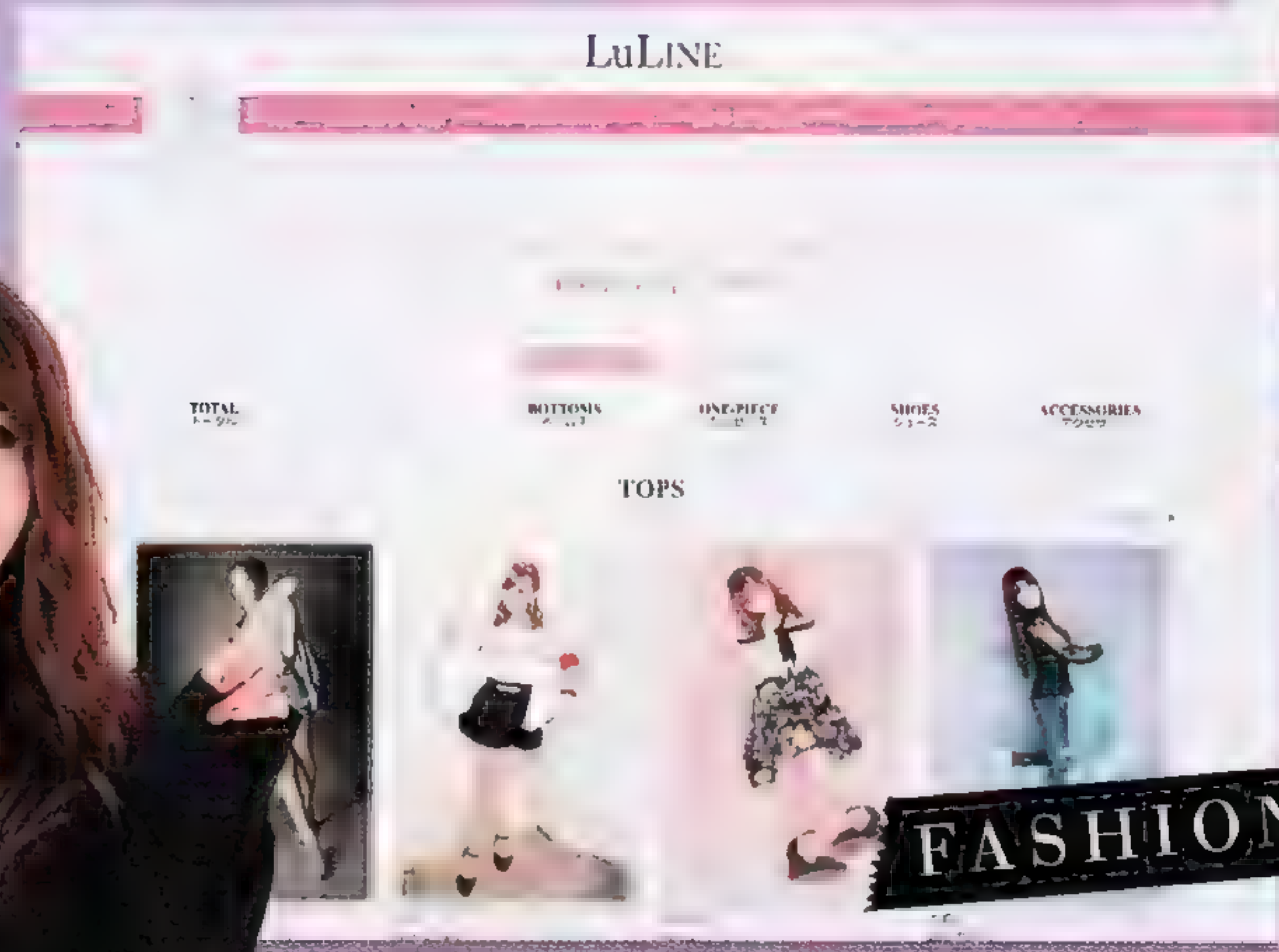
夜遊びが楽しい!

音楽は色々情報も
あふれる!

商品プロデュースをする!

弥生は最新ファッションやヘアをのんびり

トレンドは常に
意識したいから、
リアルな流行を
チェック!

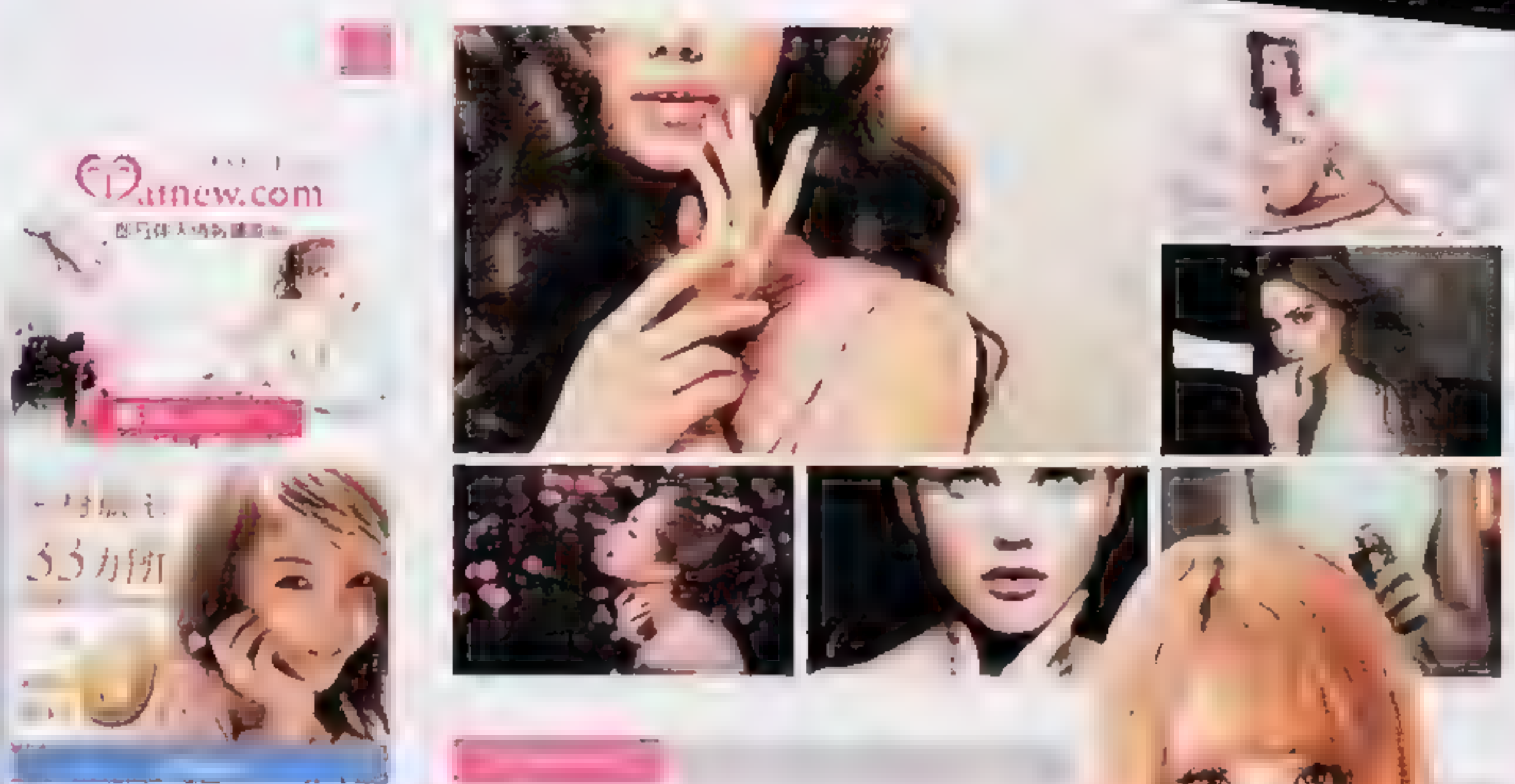


オシャレ私服SNAPも見放題♪
ドレスSNAPはもちろん、私服SNAPもたくさん載ってるよ★
ヘアカタログも普段使いできるかわいいアレンジばかりは♥

LuLINE Beauty

女の子って楽しい。

BEAUTY



みんなのキレイの秘密がここに♥

不規則な生活をしていてもキレイな夜のお姉さ
んたち! LuLINE Beautyにはその秘訣や
最新コスメ情報がたくさんで読み飽きない♥

美ネタはもちろん、
かわいい子ばっか
だから目の保養
にもなるで♥

現役はもちろん、夜を始めたい子は
こちらもCHECK♥

運命の1着がここで
見つかるかも◎

ドレスSNAPでは、ロング・ミニ・タイトな
どタイプ別、カラー別でいろいろ見られる♪
ブランドも載ってるから、素敵なドレスは各
ブランドのHPやお店で探してみよう★

始めたい子・移籍を
考えてる子・ウェルカム♥

エリア別のキャスト募集も載っているから、
自分の希望条件と合致するところを探してみ
よう◎ お店との出会いも一期一会、自分ら
しく楽しく働けるお店と出会えますように♡

今さら聞けないことも!
会話のネタにもなるよ♪

常識レベルのことや、キャバ嬢をやる上で知
っておいた方がいい雑学はLuLINEで勉強で
きるよ★ 隅から隅までじっくり読んで、キ
ャバ嬢としてステップアップしよう◎

毎日更新されるリアル
人気ランキング★

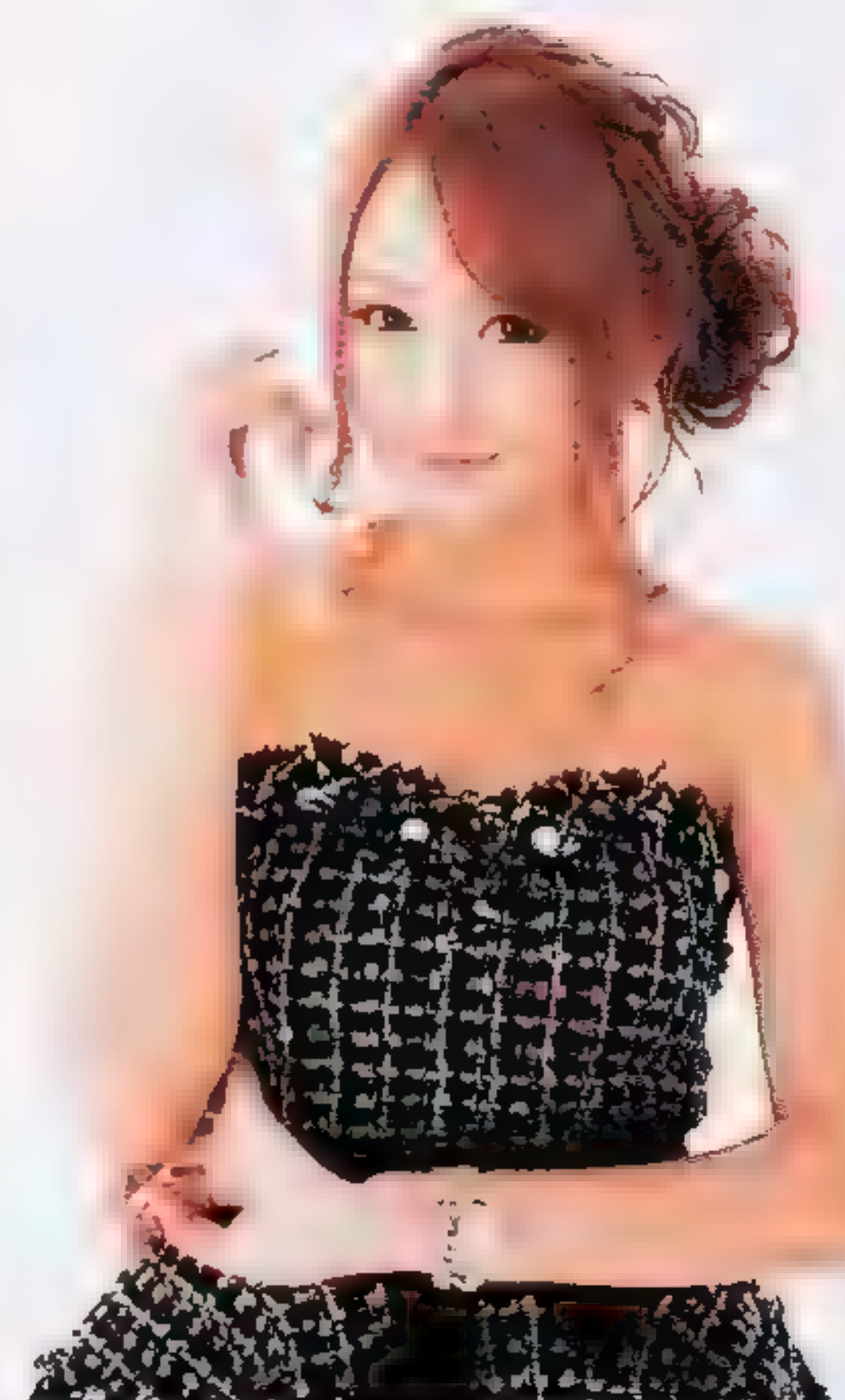
ランキングでは、エリア別・総合のランキン
グをチェックできるよ! 女の子の個人ペ
ージではプロフィールも見れるから、ランキン
グで気になる子を見つけたらアクセス♡

パースデー、
ぜひ会いに来て
ください♥



タールはお客様のカンベ
用の名札代わり(笑)◎

今会いに行ける!!
LuLINEの現役人気嬢♥



七瀬 美月 ななせ みづき

誕生日♥11/14 所属店舗♥ジェントルマンズクラブ
身長♥168cm 出身地♥山口

LuLINEへアクセスしてみてね♥

ルライン 検索

<https://luline.jp>



今日のドレスはAndy♡ ミニや
タイトめのドレスが好きです♥
RuuAの店内バッグには名刺・ラ
イター・リップ・ファンデ・目薬・
スマホ・小銭が入ってるよ◎

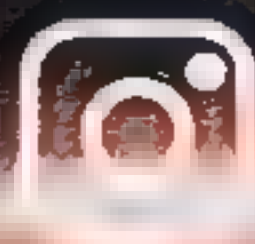
sugar

ISSUE DRESSES

この秋旬なエレガントなフラワーレースに変形スカートがオシャレ感をプラス。フロントスリットが上品な中にセクシー要素も取り入れた1枚。
¥20,800

sugar

シュガー 公式



INSTAGRAM



FACEBOOK



TWITTER

sugar dress

審査通過率
100%

絶対に審査落ちしない

神不動産

キャバ、シンママ、ブロガーなどなど、どんな方でもドンと来い♡

ちゃんと稼ぎがあったとしても社会的に不安定な職業だと、お引越しも一苦労♡。ただ、最近よく聞く「夜職向けの不動産屋さん」って、いうのも暗そうないイメージで怖い！という八方塞がりのお姉さんのために、姉agehaが神的不動産を見つけてきました♡

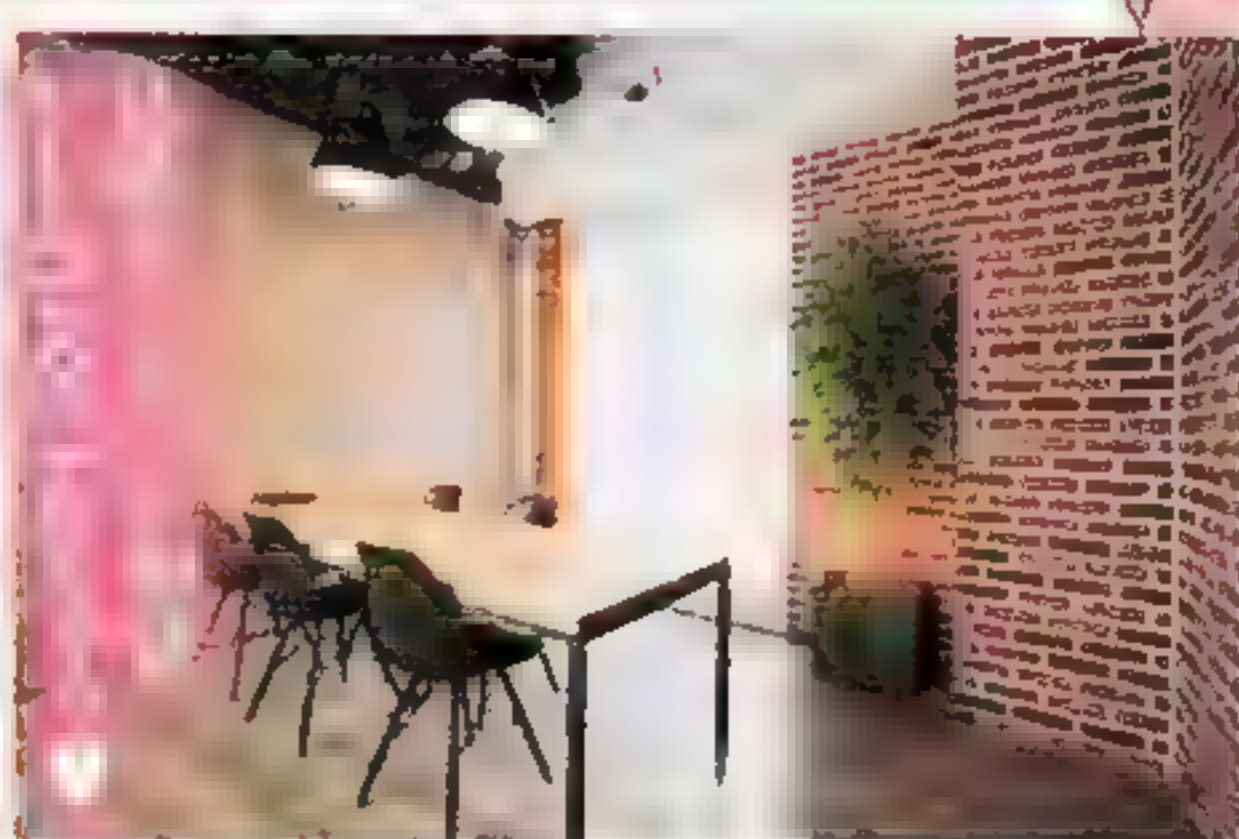
神不動産「R」のポイント①

「夜職向け不動産」のイメージとは真逆の広くてキレイな店内♡



「夜職向け不動産」って、暗くてジメジメした雑居ビルに入ってそうだけど、Rは街の不動産屋さんよりもむしろ広くてキレイ！

個室も充実！ 気まずい会話を他人に聞かれる心配ゼロ♡



完全個室のスペースが複数あるよ♡ 「無職なんです」とか「保証人がいなくて…」などの気まずい情報も言いやすい♡

私もRで新居を飛見！無事にお引越ししたよ♡

神不動産「R」のポイント③

「保証人がいない」「お金がない」などの相談も大歓迎！

普通の不動産屋さんだと門前払いされるような状況でもRならOK！

普通は審査に不利だったり、何なら相手にしてもらえないような状況だったとしてもRはしっかり受け止めてくれます♡ どうすれば審査が通るか親身になってくれる、とっても優しい不動産屋さん♡



神不動産「R」のポイント②

会社員じゃないコも全然OK！

収入が不安定だったり、世間的に産たがられる層でも審査を通します！

キャバや風俗、シンママ、ニート、ブロガー…。他の不動産屋さんではなかなか審査を通すのが難しい職業のコでも、Rのネットワークの広さにかかれば問題なし♡ 絶対に審査を通す自信があります♡



今度こそ審査落ちしない！



information

アール

検索

<http://r-chintai.net>



PHOTO_Takahiro Setsu (biswa.) [MODEL],
Yoshinobu Bito [LOCATION]
HAIR&MAKE_Asami Yamamoto (ADDICT_CASE)
MODEL_Yayoi Nemoto
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

浸透力
UP!!

発汗作用
UP!!

引締効果
UP!!

小顔効果
UP!!

Plumamore

脂肪分解注射の主成分高配合 ボディ用マッサージクリーム



Produced by 一ノ瀬恋・優月美羽



Plumamore

MASSAGE & MOIST
BODY CREAM

定期 5,980円 (税抜)
単品 7,800円 (税抜)

<https://plumamore.com/>

プルマモア



お問合せ先

0120-280-383



plumamore_offical





aneageha

読者参加型Instagram連動企画 第7弾!

あなたの夏の思い出写真♡

前号で募集した「夏の思い出写真」の投稿。今回もたくさんのご参加ありがとうございました♡ その中から10名の写真を掲載します。載せきれなかった写真もあるのでインスタグラムで#姉ageha9月号のタグもチェックしてみね。夏気分をもう一度味わって♡

———— Please Follow me & Let's join us! ————



hofamiさん
アスレチックで遊ぶお子さんの写真は分割が素敵。「私は何もしてないのに暑さでやられた」。お疲れ様でした♡



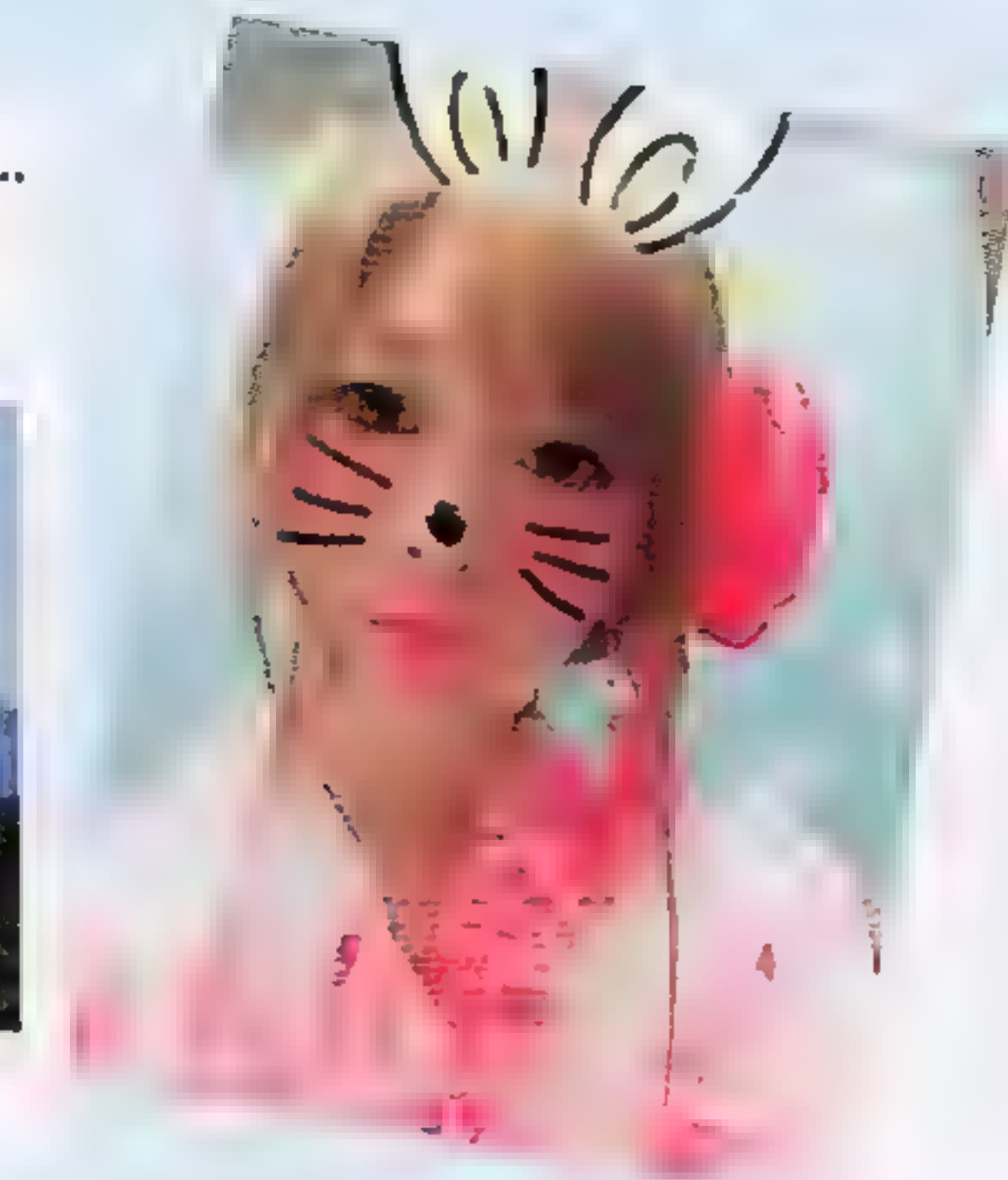
AKIKOさん
「旦那さんが内緒で7月に購入してた」というバイク写真。#ある意味夏の思い出のタグがエモいですね。



reila74さん
沖縄のカフェで撮ったという現地らしい一枚。「1泊2日の弾丸旅行だったけど充実してた」の一言が表れてる♡



あーやんさん
「この旅行のために買った一眼レフ」で撮った景色は北海道・洞爺湖だそう。澄んだ空気を感じられる!



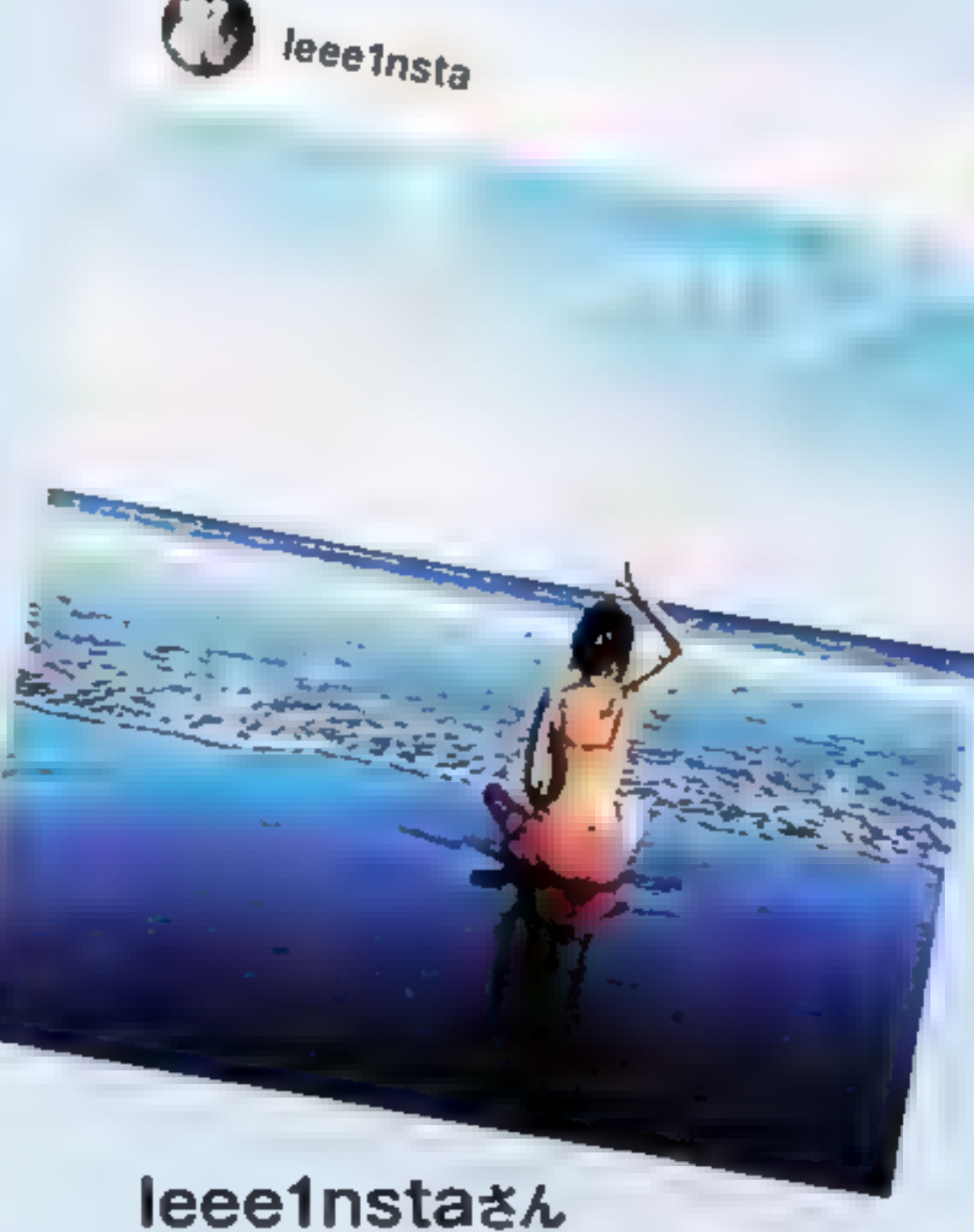
ここあさん
「今年も花火が見られて良かった」という浴衣姿。ピンクで統一したスタイルとうさぎSNOWがかわいい♡



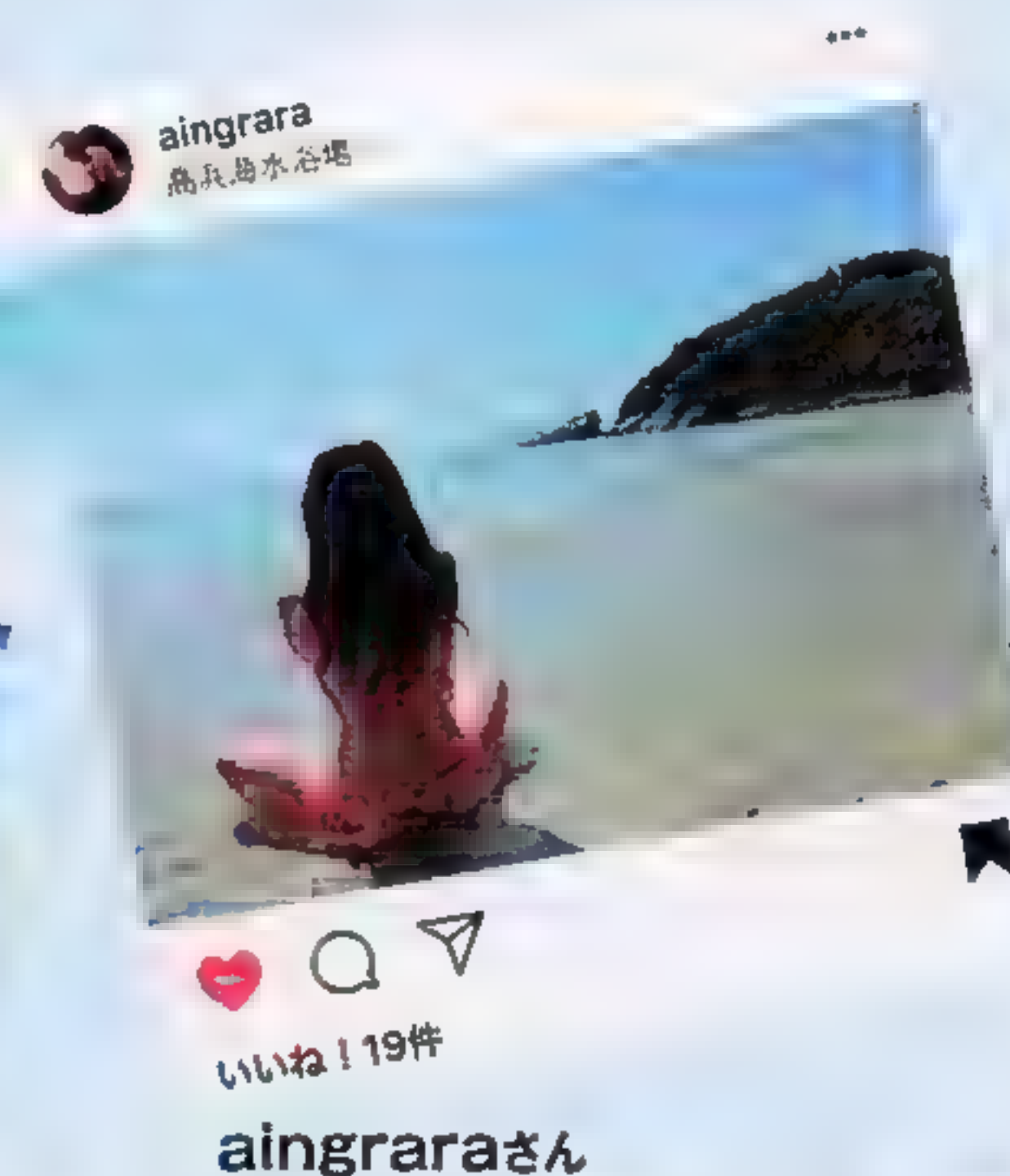
みきちゃそん
お友達と浴衣で庭園散歩したという日本らしい夏。ふたりでおそろいの帯とコサージュが元気の雰囲気♡



oririさん
「渋い柄+緑は地元で人と被らず」という大人シンプルな浴衣写真。お花のかんざしのポイントがかわいい!



lee1nstaさん
こちらも水着の後ろ姿。「加工なしでこの綺麗な空と海に感動した♡」という場所は「穴場の湯河原にて」。



aingraraさん
高浜海水浴場で撮影された一枚。綺麗に映し出された波紋と水着の後ろ姿がフォトジェニックで素敵です♡



Harさん
「外で飲むビールはさいこう」のコメント。ですよねー。夏の青空に冷たいビールはインスタ映えも最高です。

次号のお題は…

おいしそうなスイーツ写真♡

お気に入りのコーヒーショップ、地元のカフェ、手作りのお菓子などジャンルは問いません。洋菓子でも和菓子でもOK。どこのお店の食べ物か必ず明記してね。今回も参加してくれた人の中から抽選でプレゼントが当たるよ! 詳細をよく読んで投稿してね。

プレゼント

編集部から20インチの折りたたみ自転車を選定で1名様に!

ショッキングピンクがかわいい「ARCHNESS」の自転車。変速つきで乗り心地も楽々。



※お届け後簡単な組み立て作業が必要です
※自転車の不具合、故障、乗車中の事故についての責任は負いません

投稿方法

- 姉agehaの公式アカウント「aneageha」をフォロー
- #姉ageha11月号とハッシュタグをつける
- 非公開アカウントの方は公開に設定
- 必ずご自身で撮影した写真を投稿してください

※1人何回でも投稿できます

応募条件

- 投稿締め切り
2017年
11月13日(月)23:59
- 投稿写真およびご自身のアカウントが次号姉agehaに載ってもOKな方
- 当選したプレゼントをインスタにアップして下さる方

みなさんの参加お待ちしております♡

連載
第5回

整形したいけど「痛いのは怖い!」「失敗しないか不安!」「やるべきか迷う!」
という方たちの心のモヤモヤ解消します☆

整形コンシェルジュ(32歳/東京都)
独身・子供なし
一条ありさん



絶対に失敗したくない!!

という人のための整形相談所♥

第1~5回の中で一通り顔の整形についてとりあげたので、第5回はボディの中で痩身に次いでお悩みが多い「豊胸」のお話♥ 豊胸施術はやり方によってはサイズアップ以外に形や左右差のお悩みも解消できるよ! このページを読んでどんな胸に仕上げたいかをよく考えたうえで、クリニックの先生に相談してみよう♡

どんな
不満が!?

バストのお悩み ランキング♥

1位

カップサイズが
小さい♡

もともと小さい、ダイエットした結果小さくなったなど、サイズに関する悩みがもっとも多い。C、Dカップくらいは欲しいところ♥

パッドのない海外製の
水着でもキレイに
見える胸が欲しい♡

2位

バストの形が
悪い♡

離れ胸や垂れ胸などバストの形のお悩みが第2位♡ 特に垂れ胸は、加齢や授乳、激しい運動でもなってしまう可能性あり♡

3位

サイズの左右差
が気になる♡

左右の形も、筋肉のつき方や姿勢によって変わってしまう。多少なら気づかないけど、明らかにカップ数が違うのは困りもの♡

豊胸先輩
に聞く!

私たちはこの方法で豊胸しました♥

3回にわたるバッグ挿入
で完璧なDカップに



最後に手術したのは5年前♡ バッグ挿入は1カ月近く痛みが続くけど、理想通りの「柔らかく大きな胸」になって大満足だよ♡

バルーンショップ フィル花椿 オーナー社長
(38歳/北海道)
独身・子供なし
椿 明海さん

バッグ挿入で2カップ
アップ♡



自分の胸に自信がなくて豊胸したよ♡ 当日~4日は歩く振動すら痛かった♡ だいぶ前にやったから、もっと自然な形にやり直したいな♡

デコアーティスト勉強中
(31歳/千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

第5回 女らしさの象徴、 胸のコンプレックスをなくしたい

ボディの整形に関しては何もしてなくて、

豊胸のことが気になってる♪

というのも、海が好きで水着をよく着るし、

ドレスを着る機会も多いから、

そのときにヌーブラなしで胸を盛りたいんだよね♡

別に小さくはないから、カップサイズをあげたいんじゃない

くて、外国人のおっぱいみたいに、

パッドなしでもキレイな形のおっぱいになりたいの♡

未体験のことだから、ただなりたい形を

追求するだけでなく、ちゃんとデメリットも

知った上で施術を受けたくていろいろ調べ中♪

一緒に勉強して、理想のおっぱいを手に入れよう♡

まずは
基礎知識!

豊胸手術の主な方法♥

脂肪注入法♥

自分の身体から脂肪を吸引し、その脂肪を自分の胸に注入する方法で、痩身と豊胸の両方を同時に行える♡ 自分の脂肪だからこそ柔らかさ・ナチュラルさが魅力だよ♡ 異物を挿入することに抵抗がある人にもオススメ♡

ヒアルロン酸注入法♥

大きくしたい・形を整えたい箇所にヒアルロン酸を注入する施術♪ サイズアップもできるけど、部分的に入れて細かく整えたい人向け♡ 注入量次第で豊胸の中では比較的安くでき、1~2年で吸収されるのでお試しとしても♡

バッグ挿入法♥

シリコンや生理食塩水のバッグを胸に入れる方法★ とにかくカップ数を上げたいならバッグ挿入がオススメ♡ 昔と違って今のシリコンは固くないから仕上がりは自然だし、半永久的に形を維持できるのも嬉しいポイント♡

大塚院長
石井秀典先生

大塚美容形成外科 大塚院
東京都豊島区北大塚2-30-6
石井ビル
☎0120-80-1611



大塚美容外科で聞いた!! 方法も価格帯もいろいろ!!

理想のバストになる豊胸施術3♡

豊胸の基本的なことを勉強したところで、実際になりたい胸になるにはどんな施術がいいのか、ドクターに聞いてきました♪ 施術方法だけでなく価格やダウンタイム、仕上がりも変わるから、自分がどんな胸になりたいのかと併せて検討してね♡

余分な脂肪を取りつつバストアップしたいなら

27%の人が
選択♡

高濃度自己脂肪注入術 (ヒュアセラフト) がオススメ♡

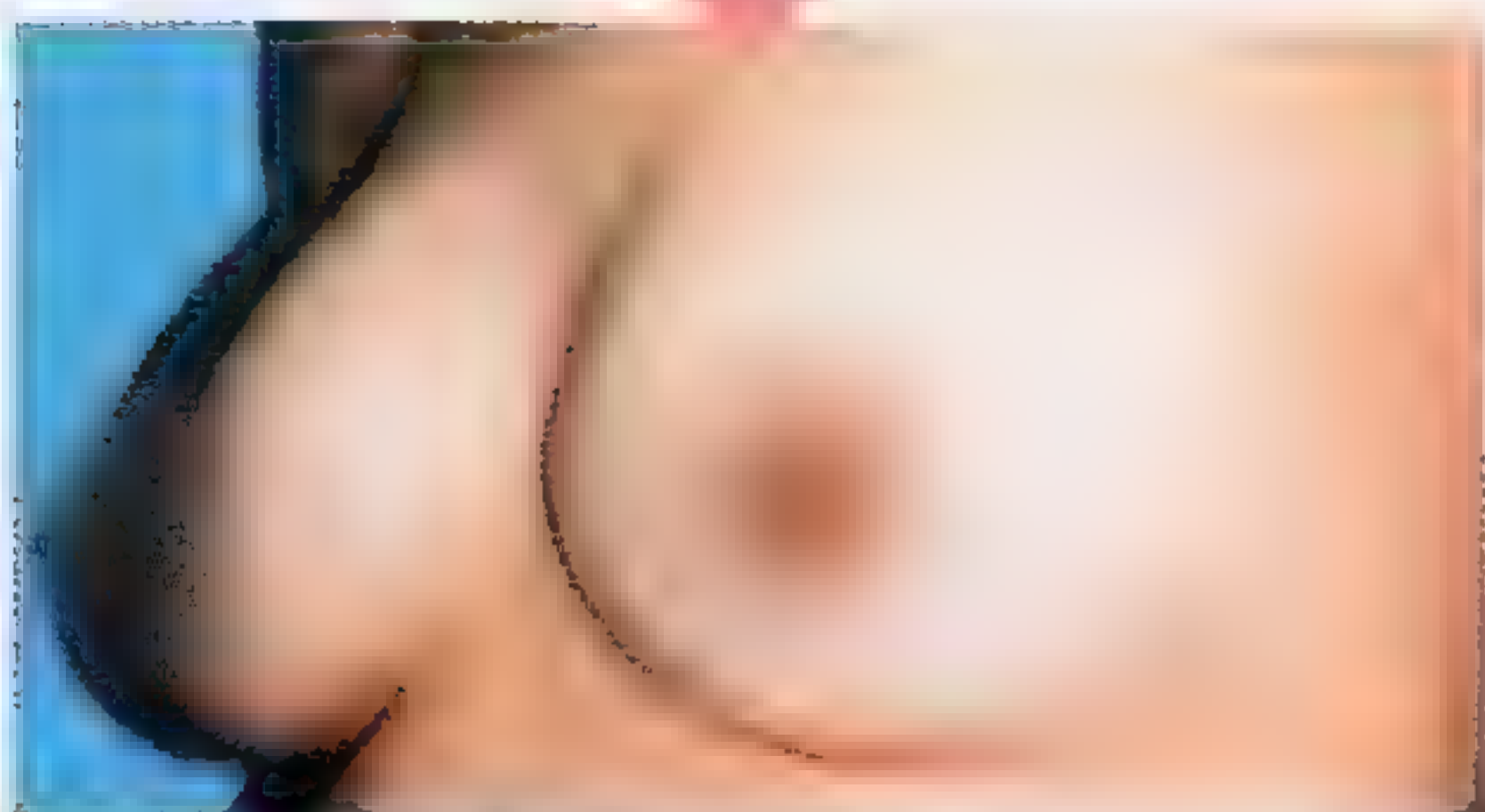
<施術方法>

自分の脂肪を注入する方法★ 先に吸引した脂肪は特殊なフィルターを通して不純物を取り除き、良質かつ高純度の脂肪細胞にしてから注入します♪



1カップ程度の
サイズアップ向き♡

もともとある程度ボリュームはあるけどまだ物足りないといった、わずかなサイズアップや左右差のお悩みにも対応できます★



ふっくらとキレイに
サイズアップ♡

わざわざしらのない、自然な形でサイズが上がってる♪ 自分の脂肪を入れるからこそ、ナチュラルな柔らかさが最大のウリだよ♡

こんな人にオススメ♡

- 1〜2カップ程度のサイズアップを希望する方
- 自然な仕上がりを希望する方
- 手術後の痛みを軽減したい方
- 手術後の腫れを軽減したい方

DATA

〈料金〉 ¥715,000 (脂肪吸引費用、麻酔費用含む)
〈ダウンタイム〉 1週間
〈術後の腫れ・傷痕〉 針穴の赤み
〈術後の痛み〉 胸は当日、脂肪吸引部位は1週間ほど筋肉痛程度の痛みがあります。
〈入院・通院〉 消毒のため翌日、抜糸のため1週間後に来院が必要です。
〈シャワー・入浴〉 シャワーは翌日から、入浴は抜糸翌日からOKです。

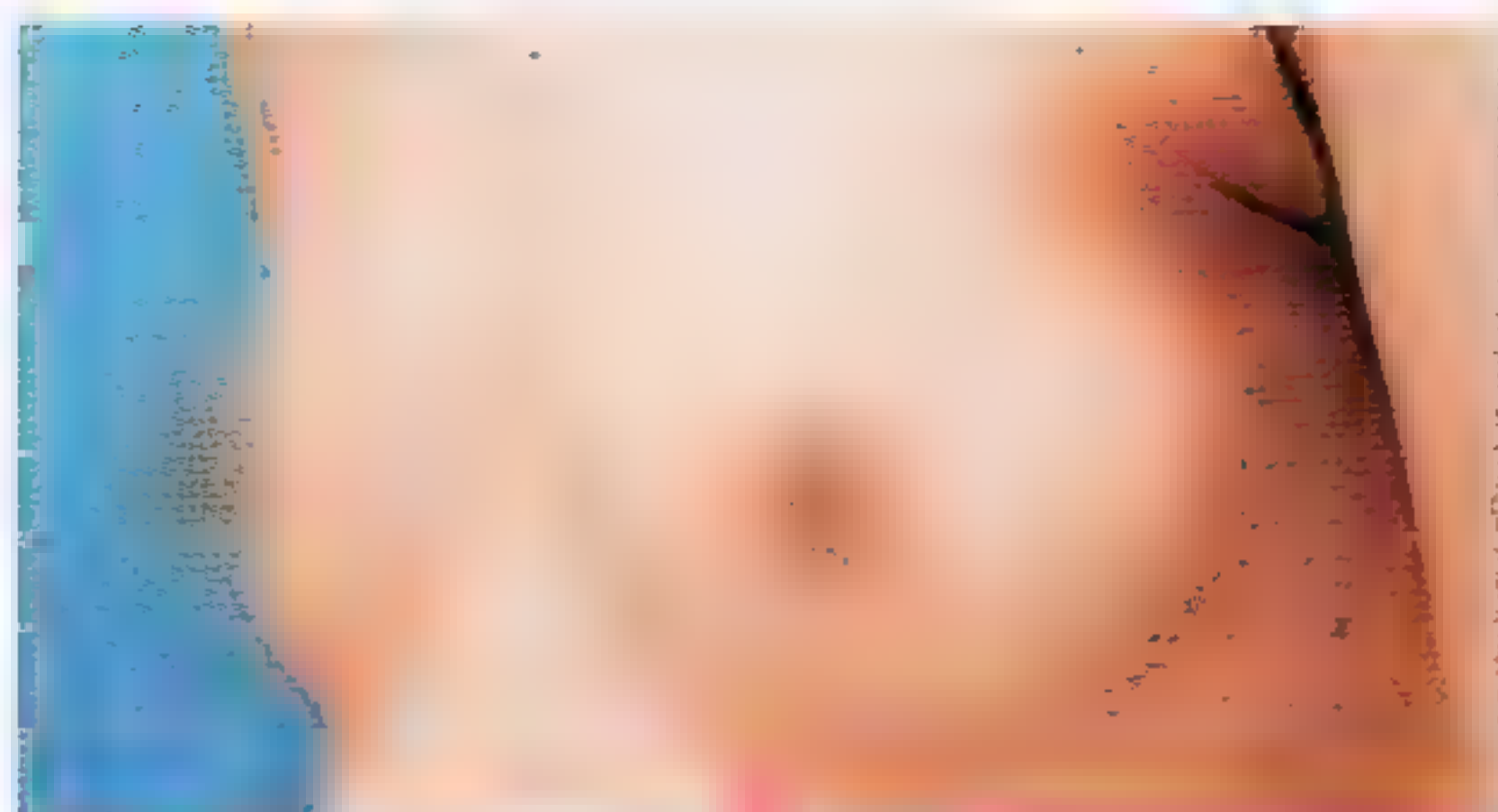
リスクの少ない方法でバストアップしたいなら

48%の人が
選択♡

ヒアルロン酸プチ豊胸がオススメ♡

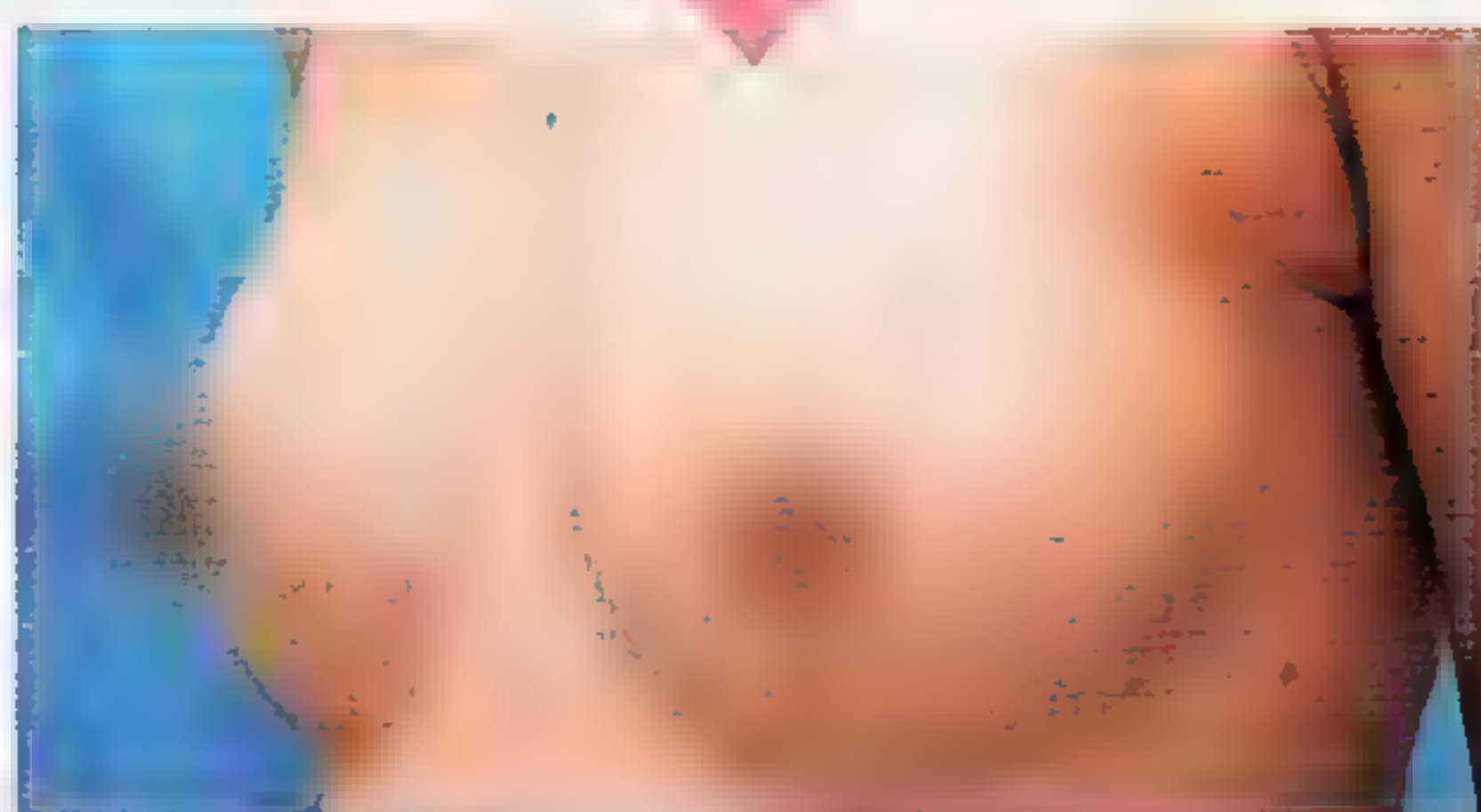
<施術方法>

希望の大きさや形にあわせて、バストアップに適したヒアルロン酸を注入していく♪ 鏡で確認しながら細かい要望にも対応可能♡ 約2年で吸収される。



施術時間はたった
20分で完了♡

サイズアップよりも形を整えるのに向いている施術で、バスト上部のみや左右差をなくするためなど、細かい調整がききやすい♡



豊胸用のヒアルで
ナチュラルバスト♡

感触はとても柔らかく、自然に仕上がるよ♡ サイズアップも1カップ以内を推奨しているため、見た目的にもバレにくいからハードルが低い♪

※症例は左右合計200cc入れた状態です。

こんな人にオススメ♡

- メスを使わずに施術を希望する方
- リスクを減らしたい方
- 自然な仕上がりを希望する方
- 手術後の痛みを軽減したい方

DATA

〈料金〉 1本・10cc ¥36,000 両胸とも1カップアップの場合：100ml〜140ml ¥360,000〜504,000
〈ダウンタイム〉 なし
〈術後の腫れ・傷痕〉 針穴の赤み
〈術後の痛み〉 麻酔をするので痛みはほとんどありませんが、当日は多少の痛みがあります。
〈入院・通院〉 当日のみ。通院も入院も不要です。
〈シャワー・入浴〉 翌日から可能です。

豊胸の気になるあれこれ、教えてドクター♡

① 豊胸をやってみたいけど怖いんです。一番のリスクってなんですか？

しこり・石灰化と、感染症などの異物を注入・挿入することで起き得る合併症です。ただし、脂肪は異物ではないので脂肪注入で起きる可能性は低いです。

② 運動が好きなんですが、豊胸後は揺らさないよう固定した方がいいですか？

ヒアル注入では運動制限はありません。脂肪注入は術後約2カ月は強く圧迫しないほうがよく、バッグ挿入は術後約1カ月バストバンドによる固定が必要。

③ 豊胸すると乳がんになりやすいっていうのは本当ですか？

事実ではありません。ただ、豊胸手術を受けた方が乳がん検診を受ける割合が高くなるというデータがあり、結果的に発見率が高くなっているようです。

④ マンモグラフィなどの乳がん検査が受けられないって本当ですか？

ヒアル・脂肪注入なら受けられます。バッグ挿入術後は、破損する可能性があるため受けられない場合も。ただ、超音波検査で同等精度の検査は可能です。

⑤ 多少なりとも自力でバストアップしたい場合、効果的な食べ物は方法ありますか？

イソフラボンの摂取で効果がある可能性も。ただ適正な摂取量が決まっているので、摂りすぎ要注意です。乳腺の下にある大胸筋を鍛える手もあります。

次回予告「今度こそ、二重術の体験レポ♡」

モニターさんの二重術を徹底レポート♡

今回は見送ってしまった二重術の体験レポを、次回こそみなさんにお届け♪ ビフォーアフターはもちろん、ダウンタイム中の様子もしっかり記録し、どうやって理想の二重になっていくのか余すことなく掲載しちゃいます♡

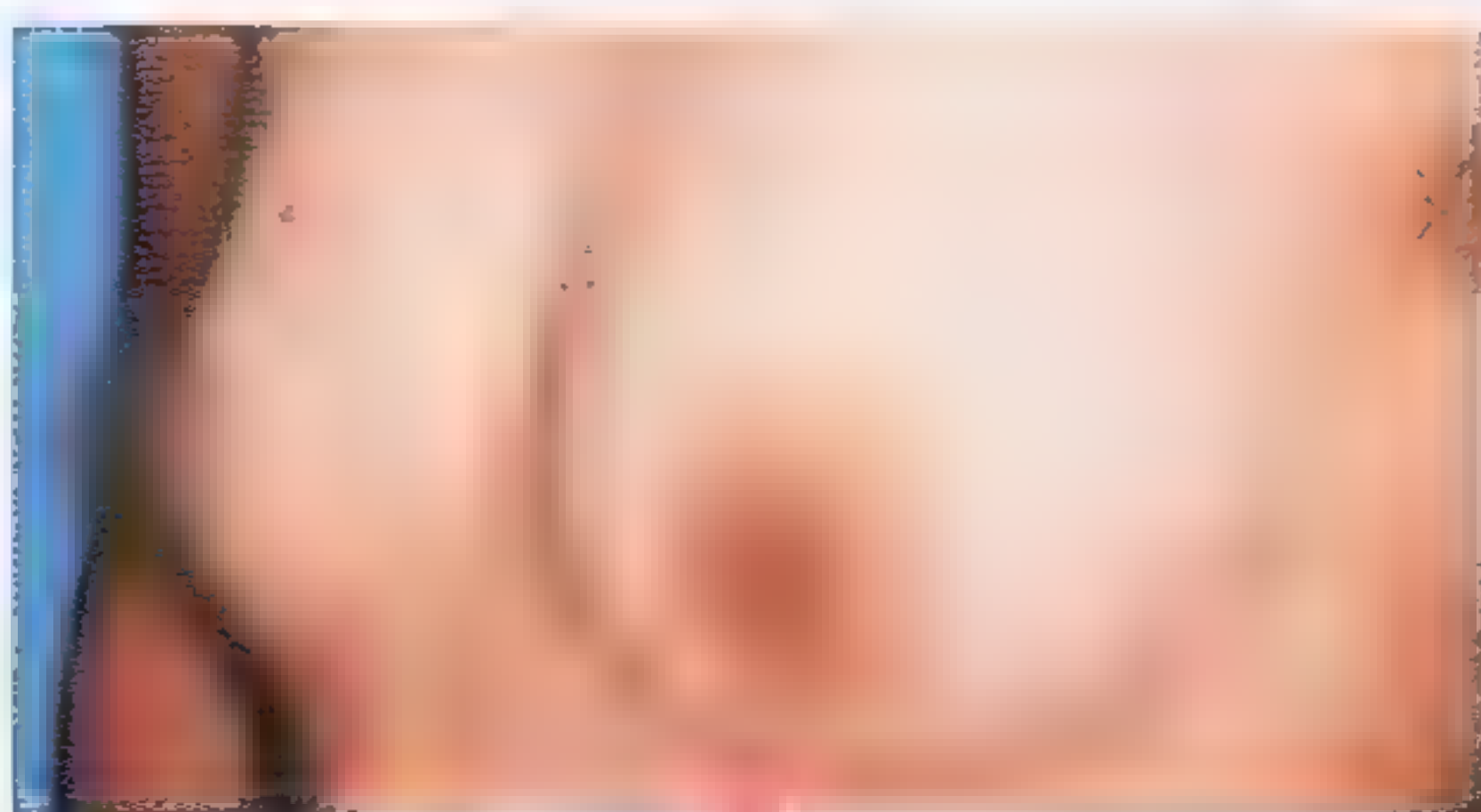
サイズやデザインにこだわってバストアップしたいなら

25%の人が
選択♡

豊胸手術 (プロテーゼ挿入) がオススメ♡

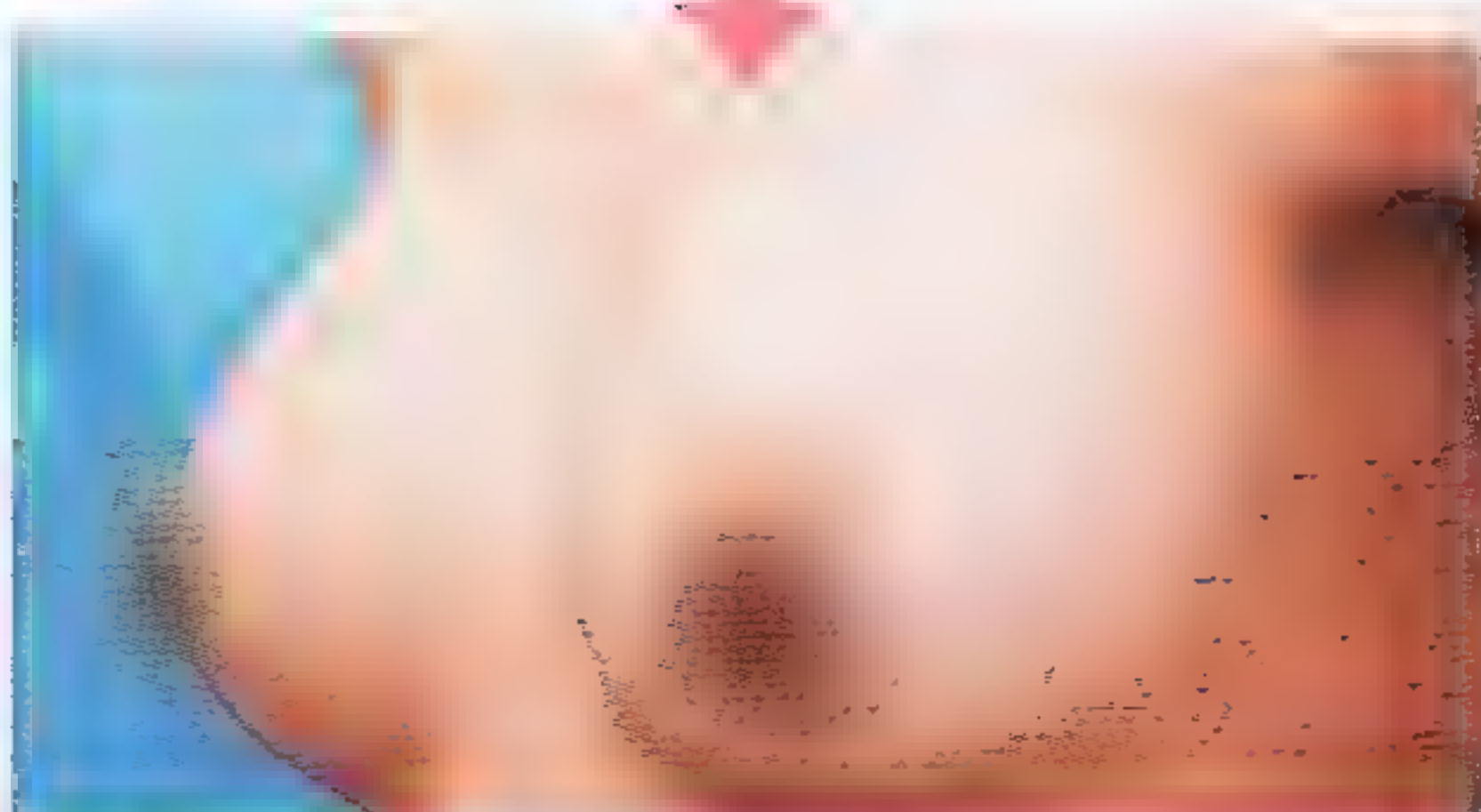
<施術方法>

バッグ (豊胸インプラント) を挿入する方法で、年齢・体形・バストの皮膚や脂肪の厚さなど、身体のような状態を考慮して行う、熟練の技が光る施術♡



とにかくサイズを
あげたいなら♡

2カップ以上上げたいなら、バッグ挿入!! バッグは要望を聞いて医師がオーダーメイドで作成してくれるので、より理想に近づく♡



垂れたバストも
キレイに整う♡

バッグの種類・サイズや挿入する方法により、柔らかくハリのあるバストに仕上がる♡ バッグは基本交換不要。

※症例は大胸筋下テクスチャードタイプのバッグが入った状態です。

こんな人にオススメ♡

- 1〜2カップ以上のサイズアップを希望する方
- 2カップ以上アップさせたい方♡
- 半永久的な効果を希望する方

DATA

〈料金〉 ¥450,000〜 (270g以上の場合は、プラス ¥95,500)
〈ダウンタイム〉 1カ月
〈術後の腫れ・傷痕〉 傷痕は2カ月ほど赤みあり
〈術後の痛み〉 2〜4週間ほど痛みあり
〈入院・通院〉 消毒のため翌日と、抜糸のため1週間後に来院が必要です。
〈シャワー・入浴〉 シャワーは2日後から、入浴は抜糸後から可能です。

リフトアップ&美肌効果がさらにUPした
「美肌アモーレ」に再び注目!

Angel、40歳! その安室ちゃん並みの 小顔&ハリの秘訣を教えて♡

年齢を重ねてもずっとかわいく、キレイでいたい♡ それは私たち姉世代の永遠のテーマであり憧れです★ Angelさんは年齢を重ねても安室ちゃん並みの小顔と美肌をキープしつつ、キラキラ輝き続ける存在! 気になるその秘密に迫ってみましたよ

年イチのメンテで楽ちん♪
ずっとキレイが続くって最高♡

1年前に体験した「美肌アモーレ」。気になるたるみも解消されたし、ハリも出たし、その効果もかなり続いている♪ 今回は繰り返し受けることで、より効果的につけて聞いて早速トライ! 施術直後は少し腫れたけど、1・2週間程で顔全体が引き締まってメイクノリもいい感じ♡

ダンサー (40歳/東京都)
独身・息子1人
Angelさん

年1回のメンテで
老化をSTOP!

Photo: Shinobu Bito
Hair: Chiharu Koya[AFTER]
EDIT&TEX: Shioka Soga

たるみと美肌治療が1度で叶う! 姉世代に今、はじめてほしい「美肌アモーレ」♡

Information

品川スキンクリニック

全国共通 予約専用 フリーダイヤル

受付時間 10:00~22:00

☎0120-575-900

●表示価格や治療に関する詳しい内容はHPまたはお電話にてお問い合わせください。●表示価格は予告なく変更となる場合があります。●表示価格は標準的な費用です。●当院は自由診療のため公的保険は適用されません。●その他のさまざまな治療も取り扱っております。

<http://shinagawa-skin.com/>

品川スキンクリニック

検索

最新の美容外科情報はホームページをチェック! 無料カウンセリング予約 メール相談も受付中

主要都市を中心に様々な院

品川	表参道	池袋	銀座	上野	立川
大宮	千葉	新潟	札幌	名古屋	梅田
心斎橋	京都	神戸	岡山	広島	福岡
鹿児島	熊本	沖縄			

※品川スキンクリニック公式 LINE アカウントお友達登録で1,000円クーポンプレゼント中!!



「美肌アモーレ」の

ココがすごい!

1. リフトアップ&美肌治療が1度に実現!
2. 溶ける繊維を挿入するので受けるたびに若返りを実感!
3. 治療直後でも挿入跡が目立たないからバレない!
4. ヒアルロン酸を頭皮に注入する「ヘアラインリフト」が1回無料!

特典いっぱいの
「美肌アモーレ」

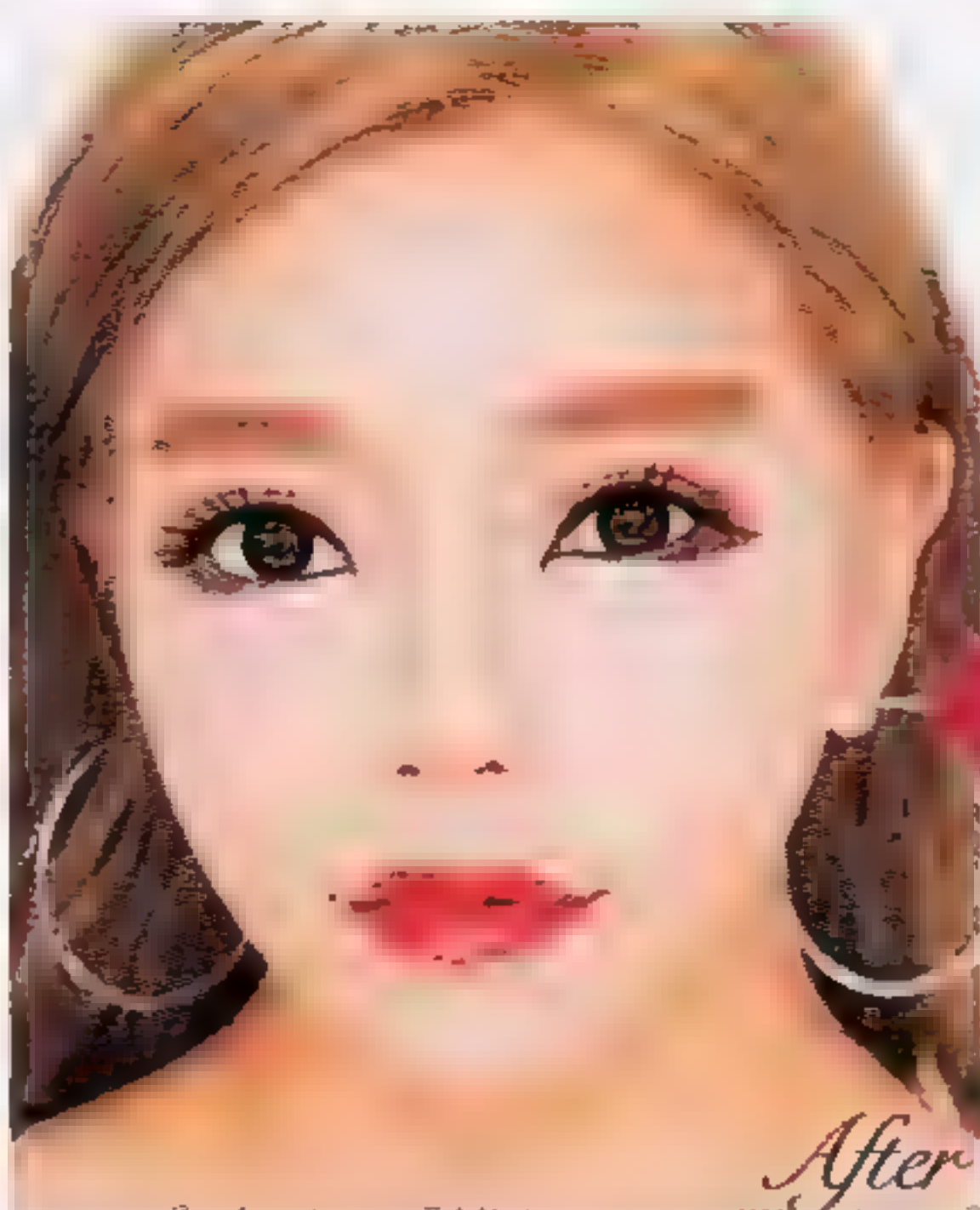
- ・「ヘアラインリフト」1回体験付き
- ・「美肌注射プレミアム」50%以上OFF!

スタンダード (美肌アモーレ2カ所) **¥170,000**

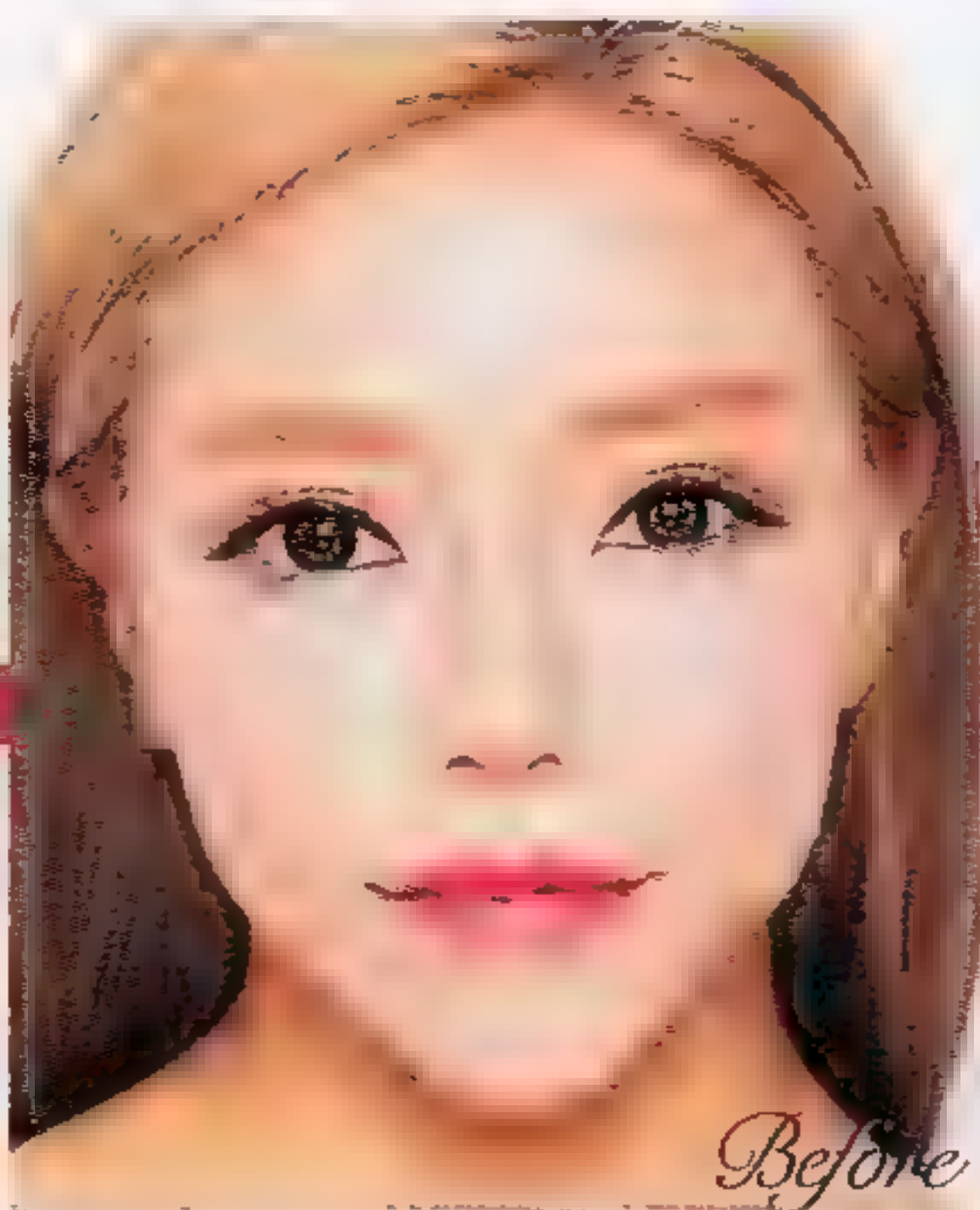


品川スキンクリニック
品川本院
院長 荒井 真治先生

全体が引き上がり目鼻立ちがくっきり♡ 美肌効果も♪



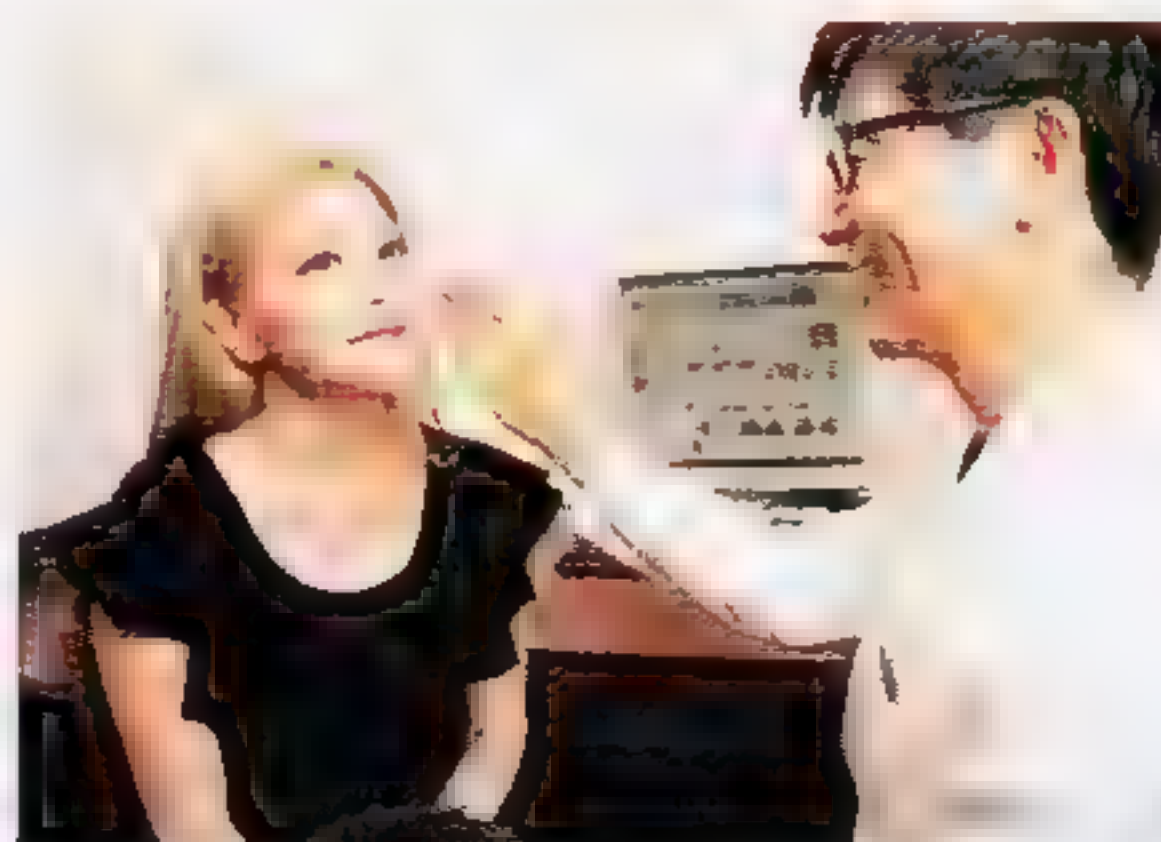
After



Before

※Angelさんは左右それぞれ3カ所に「美肌アモーレ」、左頬のふくらみに「1日脂肪取り®顔やせ」10ccを1回注入した結果になります。結果には個人差があります。

左右非対称でふくらんでいる左頬のたるみが悩み♡



納得するまで話してから
施術するので安心です!



どんな悩みでも
お気軽に!



先生がいれば
恐くない!!

ウェルカムトゥファビュラスラスベガスサイン

Welcome to Fabulous Las Vegas sign

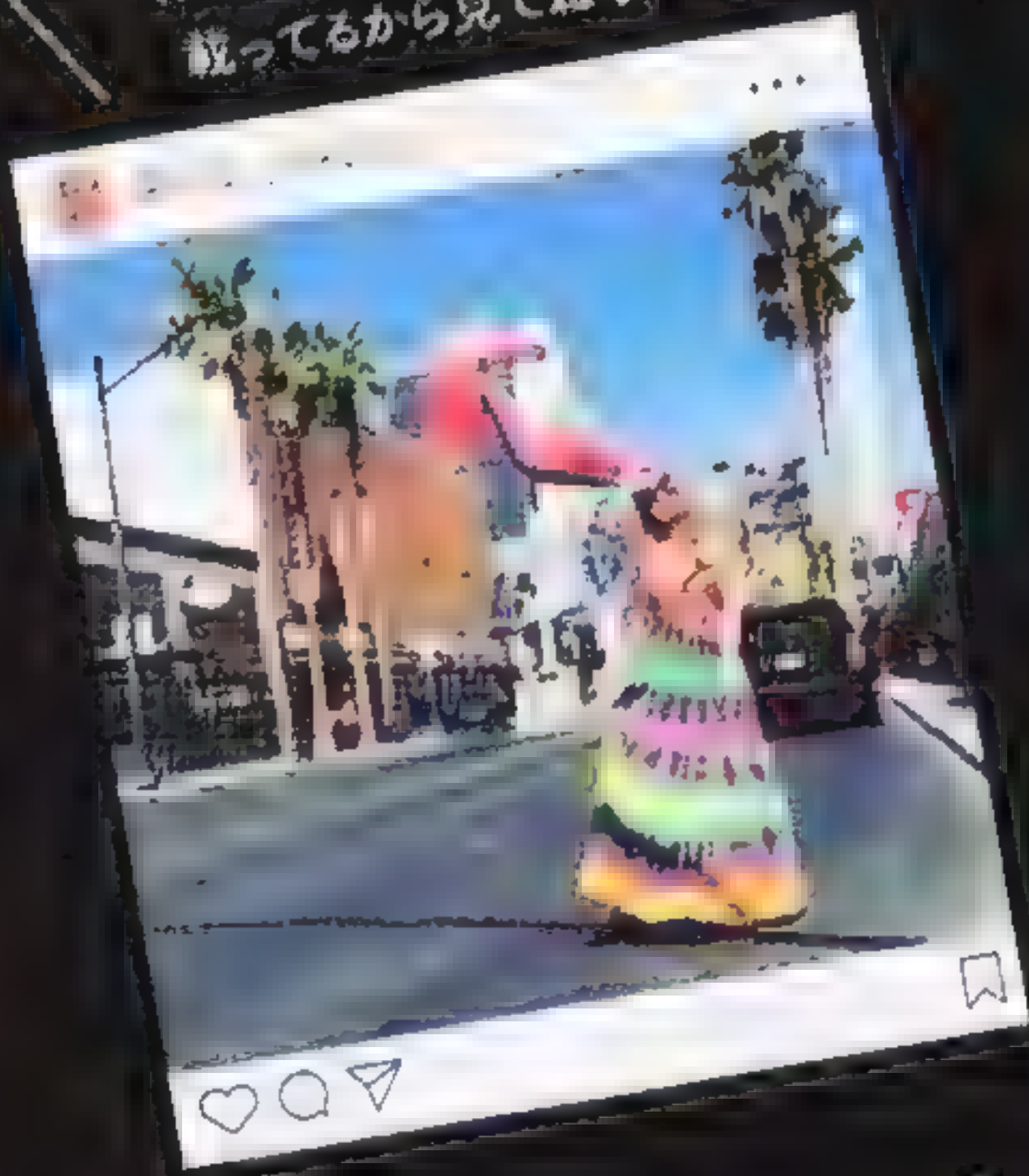
住所 5200 Las Vegas Blvd S, Paradise Nevada

Rina's インスタ映え Point

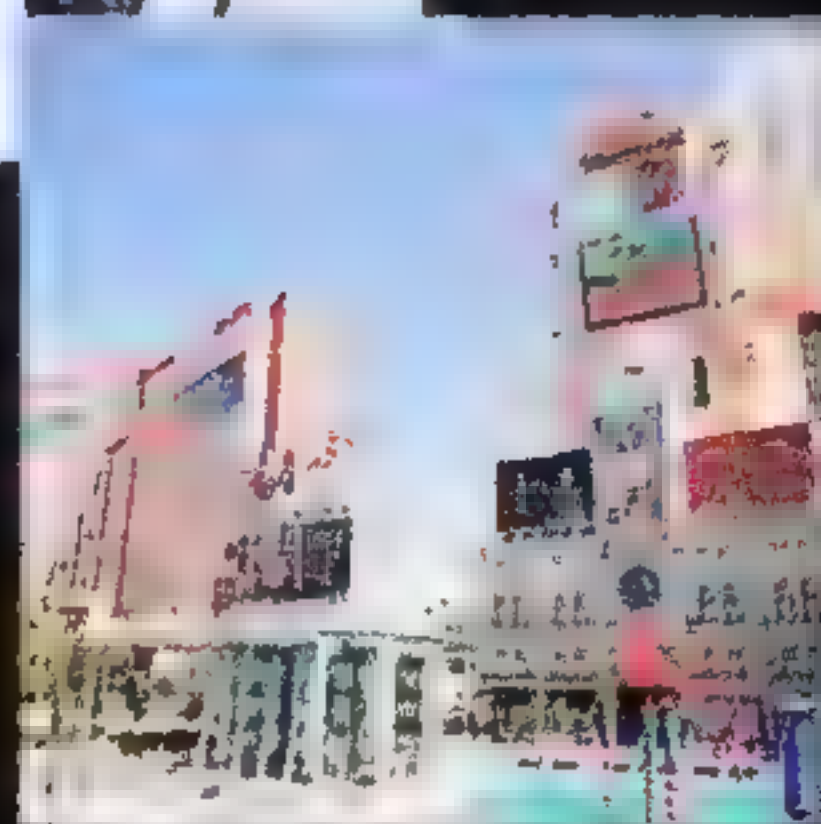
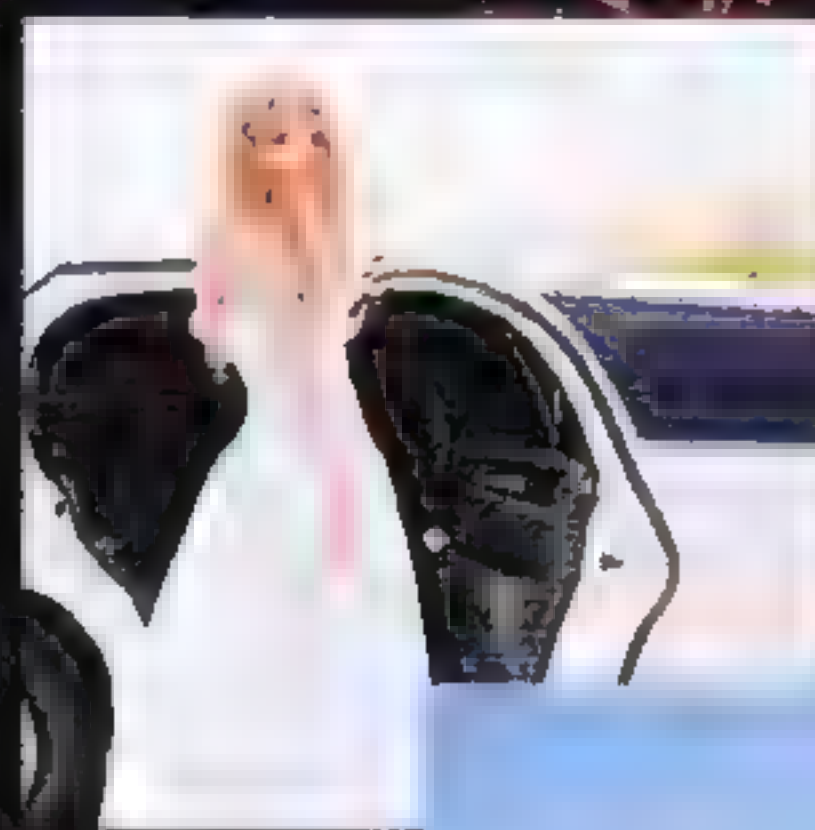
ラスベガスに来たことが一発でわかる名スポット♥ 真下で写真を撮るのに行列ができてから、時間に余裕を持って行ってね!

ネオンとファアーで彩る
ラスベガスのセレブな夜

莉菜のインスタ (@rina_sakurai)
にも旅の様子がたくさん
載ってるから見てね♥



専属モデル(34歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜



カジノだけじゃない! ショーも買い物もアートも楽しい♥

360度インスタ映えするアメリカ屈指のエンターテインメント街へようこそ!

フォトジェニック 旅行記

Love

フェイクファーベスト ¥8,900 LIP SERVICE
コンビネゾン ¥9,500 D.
URAS チョーカー ¥1,300 Osewaya (お世話や)

「ラスベガス=ネオン、カジノ」と思われがちだけど、食べ物や食べ物どれをとってもインスタ映えする、フォトジェニックな魅力がたくさん詰まっている! そんなラスベガスで「いいね♥」がもらえるスポットを莉菜がご紹介♥

PHOTO Junji Morai (ROOSTER) HAIR Chiharu Koy STYLING Mizuki Nakano [P89]

What's Las Vegas?

アメリカ合衆国ネバダ州南部の観光都市
 ✦ カジノを始め24時間営業が多く
 「眠らない街」と呼ばれる♪

今、ラスベガスが
アツい!!

Instagramの流行にともない、写真映える
 スポットが話題に★ ネオン街や街頭アート、
 テーマ性のあるホテルなど、歩くだけでフォト
 スポットに出合えるラスベガスの人気が急上
 昇♪ 時期を選べばホテルもリーズナブル♥



ラスベガスの
オススメPOINT

- ♥「眠らない街」ならではの、昼と夜で
 全く違う遊び方ができる★
- ♥ここでしか観られないショーが
 数多く開催されている♪
- ♥古代ローマやベネチアなど、世界
 各国の雰囲気味わえる♥



カジノ

ホテルのロビーにもあるた
 め気軽に楽しめるが、写真
 撮影は絶対NG。また、21
 歳未満はカジノ・飲酒がで
 きないので要注意!

交通手段

タクシー、バス、特定ホテ
 ル間のモノレール・トラム
 など。路上でタクシーを止
 めるのは禁止だから、ホテ
 ルの正面玄関から乗ろう♪

通貨・単位

ドル(\$)とセント(¢)。物価
 は日本と大差ないが、飲食
 店やホテル、タクシーなど、
 サービスを受けたときチップ
 を渡す必要がある。

気候・気象

砂漠に囲まれた盆地で、夏
 は気温40℃を超える猛暑、
 冬は寒くなることが多い。
 雨は少なく湿度も低いから
 ジメツとしないよ!

ラスベガス先輩たちのおすすめPOINT♥

ベラッジオの噴水
 ショーは大迫力!

ラスベガスに行ったら
 一度は観たいと思って
 いた、ベラッジオの噴
 水ショーは圧巻♪。無料
 で鑑賞できるし、15
 ~30分おきにやって
 るから、ぜひ観てみて
 ね♪ 夜がオススメ♥



バー店員(29歳/東京都)
 独身・子供なし
矢野ユウキさん

ロケーションが
 ステキすぎる♥

ベネチアンホテルの天
 井なんだけど、キレイす
 ぎ!! 女の子って世界
 観凝ってるところに弱
 いよね♪ ホテルには
 商業施設が併設されて
 ることが多いから、宿泊
 先以外も行ってみて★



専属モデル(34歳/東京都)
 独身・息子1人
早川沙世

ナイトクラブで
 夜通しパーティ♥

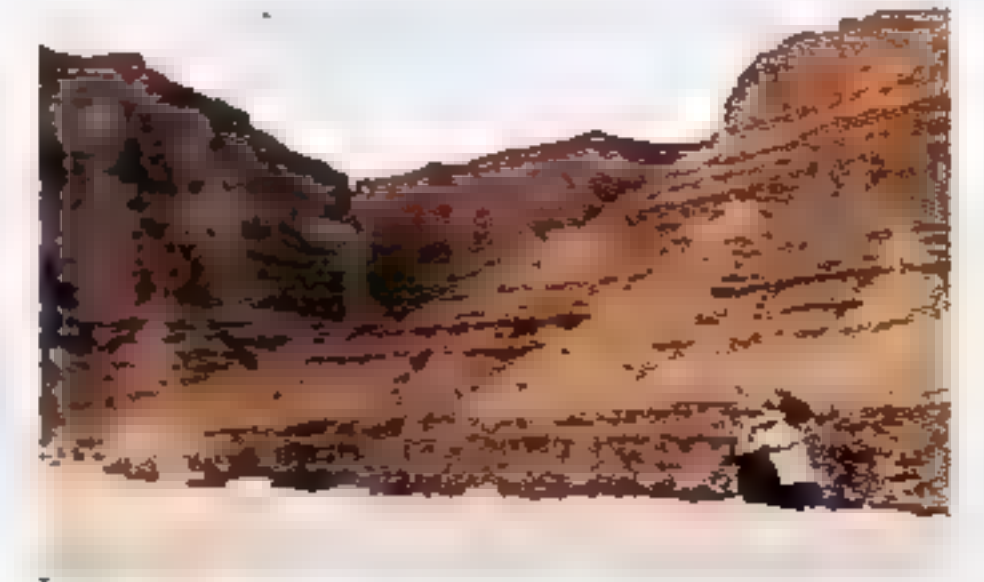
3年くらい前、プール
 がついてる「Drai's」つ
 ていうナイトクラブで
 カウントダウンを過ご
 したよ! 朝4時くら
 いまで開いてて、フロ
 アはずっと大盛り上が
 りで楽しかった♪



株式会社シジ・プランニング代表取締役
 (30歳/東京都)既婚・子供なし
金本かすみさん

世界は広いと
 実感した♪

私はグランドキャニ
 オンまで足をのばしたん
 だけど、ベガスの大自
 然はスケールが大きく
 て最高だった♪。空気
 も美味しいし、すごく
 癒されたよ! ぜひ行
 ってほしい♥



専属モデル(32歳/東京都)
 独身・子供なし
杉山佳那恵



Activity

ラスベガスにたくさんあるエンターテインメントショーや遊び場のほんの一部をご紹介します。もちろんどれもインスタ映え度高めな「いいね♡」ボーナススポット♡

ハイローラー

★ 2 High Roller

昼間のチケット (10~18時) \$25

夜間のチケット (18~26時) \$37

住所: 3545 Las Vegas Blvd S, Las Vegas

Facebook: @HighRollerVegas

Twitter: @LINQPromenade

Instagram: @TheLINQ



商業施設「リンク・プロムナード」の中にある観覧車「ハイローラー」は高さ約170mもあり、ラスベガスの街を一望できる♡

Creageの透けパーカーでカジュアルにストリップ側と居住区側で見える景色が全く違うから、いろんな写真を撮ってね♡



一周は約30分★ 21歳以上のゲストは「ハッピー・ハーフアワー」プランを頼むと乗りながらオープンバーでお酒を楽しむことが可能♡

ちなみに



リンクに入っている「Ghirardelli」のスイーツは見た目も最高♡

★ 3 Neon Museum

ネオンミュージアム

デイトアー (10~16時) \$19

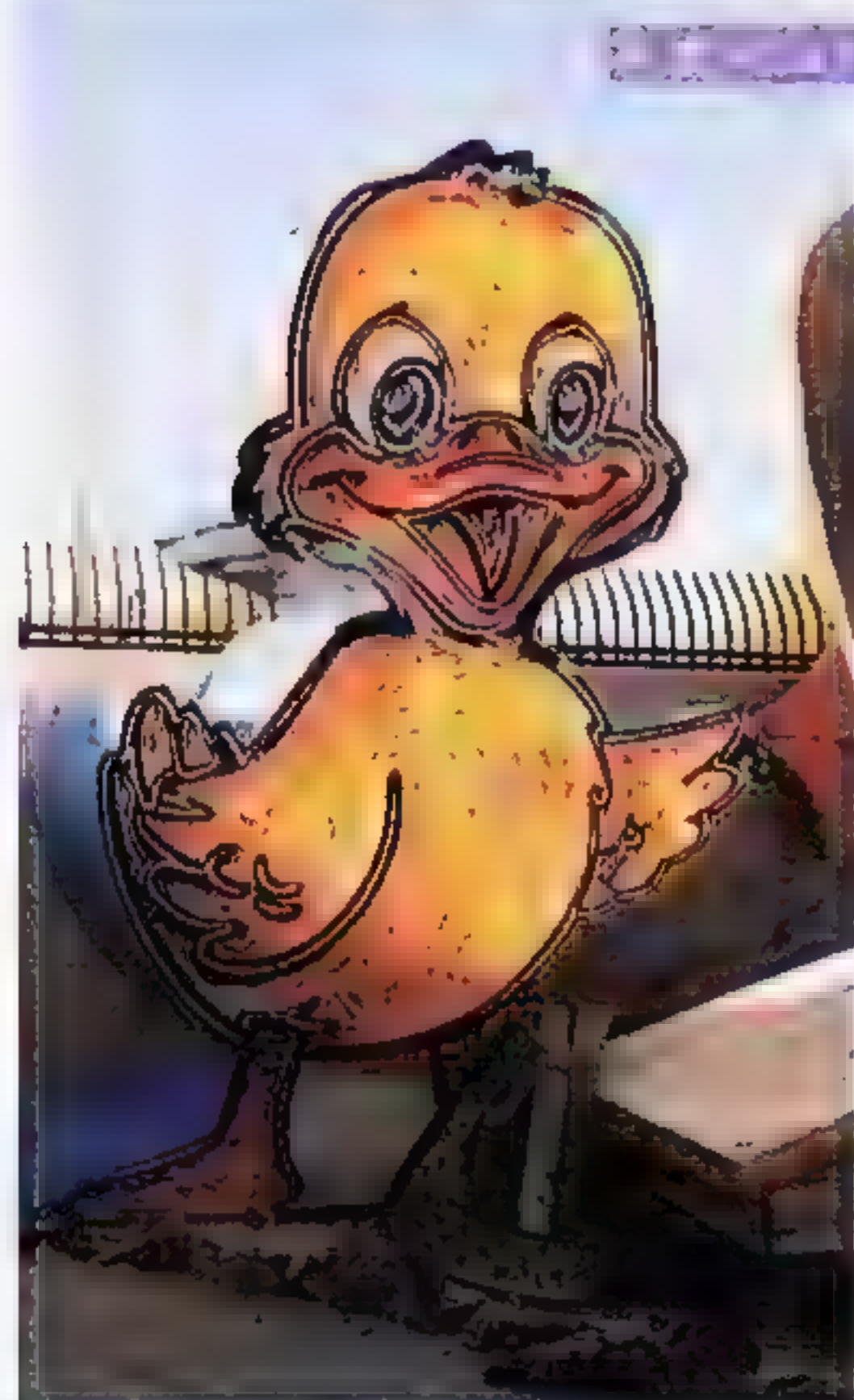
ナイトツアー (18時30分~21時) \$25

住所: 770 Las Vegas Blvd N, Las Vegas

HP: <http://www.neonmuseum.org>

Point♡

ネオンミュージアムはカラフルだから、コーデはモノクロにしておくとかのネオンサインの前で撮ってもクールに決まるよ♡



車屋さんで使われていたアヒルは人気者♪ 写真を撮るときはツアーからはぐれないよう要注意♡



外に置かれているネオンサインはビンテージ感満載★ LEDではなく電球が使われてるところに時代を感じる♡ 左上の男性は、ビリヤード場に置かれていたハスラー♡

街中を照らす役目を終え、外に置かれた後のネオンサインを保護・研究・展示するのがネオンミュージアムもツアーは昼夜ともに予約制なので、必ず事前に連絡をしよう♡



シルクドゥソンレイユ カー

★ 4 Cirque du Soleil「Kà」

座席によって\$75~\$250

住所: 3799 Las Vegas Blvd S, Las Vegas

HP: <https://www.cirquedusoleil.com/ka>



バトルシーンはワイヤーを使うことで直角の壁「サンド・クリフ・デッキ」の上を動き回りダイナミックに演出★ どの席からも戦いの様子が見やすい♡ 全編通してセリフがないから、英語がわからなくても気にせず楽しめるよ♡

左の写真の女性は日本人だよ♡ 上の大車輪は「死の車輪」と呼ばれている装置で、回転する車輪の上で行われるアクロバティックなパフォーマンスにドキドキが止まらない♡

観劇するにあたってカジュアルすぎないように♡ 観劇中はもちろん撮影・録音・録画NGだから、マナーを守って楽しんでね♡



今回は特別に、お話の冒頭から登場する女王の衣装とメイクを体験させてもらった♡ ちょっと着物っぽいデザインに親近感を感じる♡



Art

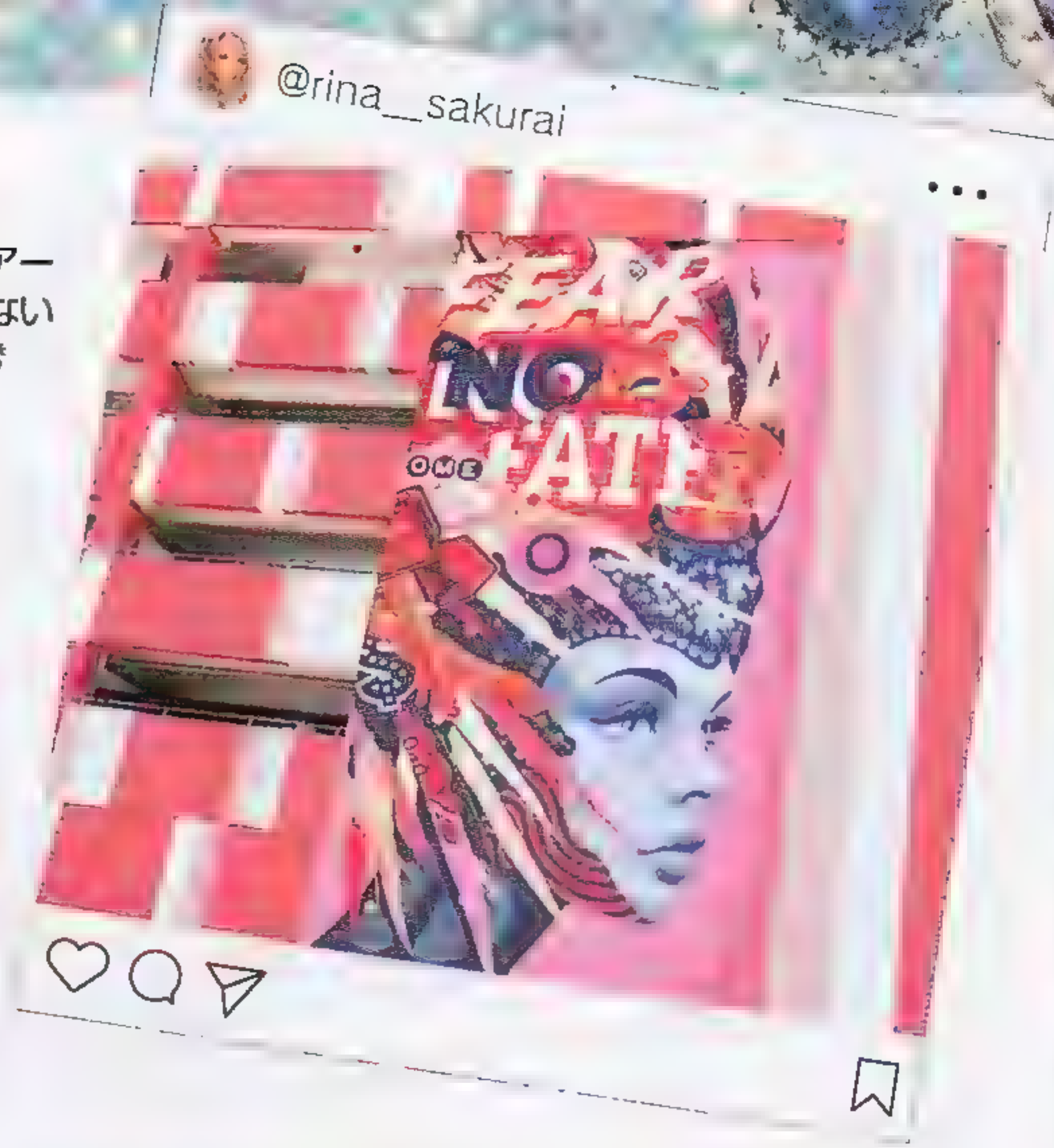
アート編

街中を散策したり、ショッピング中に出合える、アーティスト的な作品たち。ここで紹介しきれないくらいたくさんあるから、ぜひ現地で探してみよう

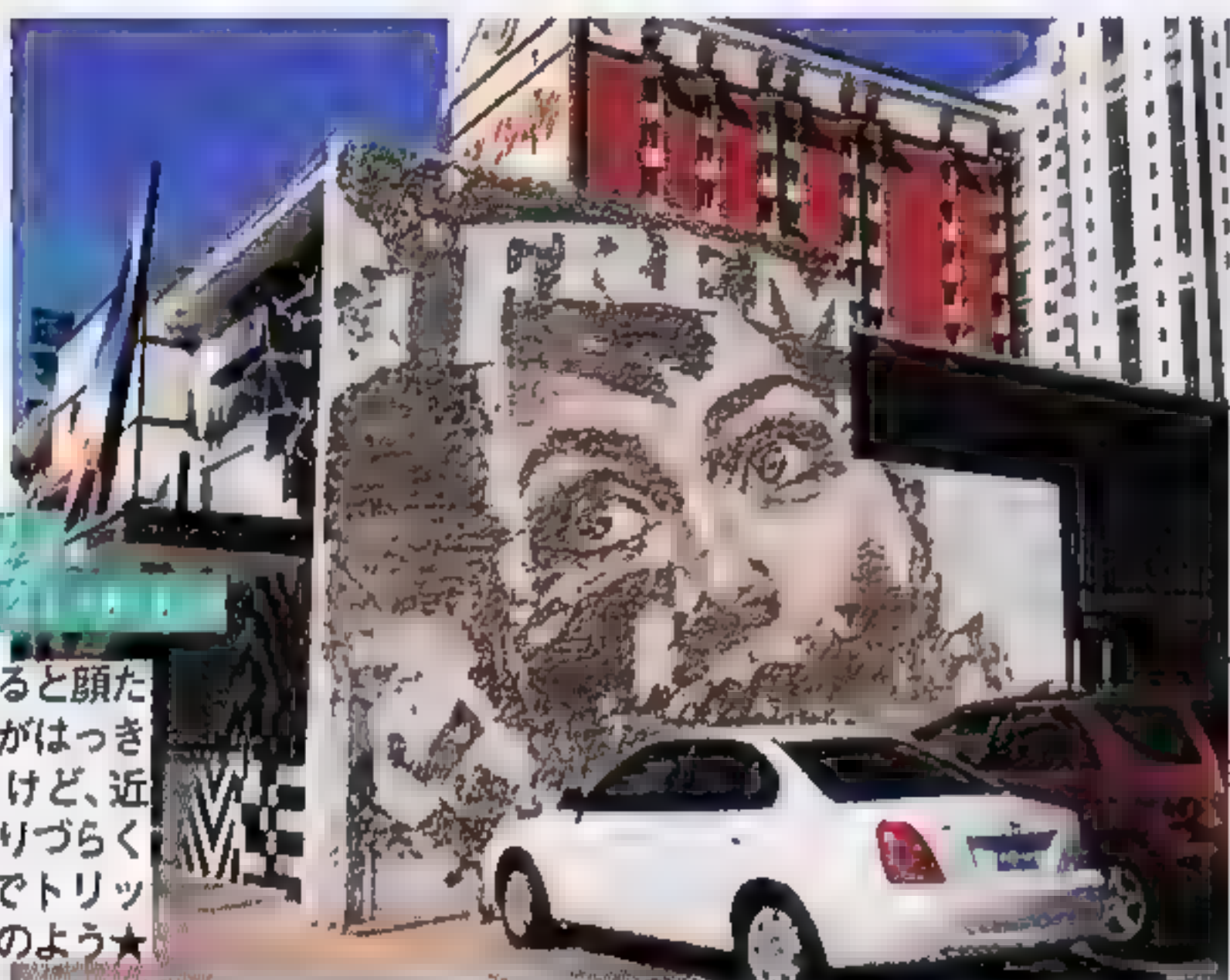
水着の女性たちやフルーツや植物といった、ポタニカルな雰囲気と鮮やかな色がオシャレな壁画アート♪



ダウンタウンにある壁画アートたちは、それぞれ作風が全く違って、見るだけでも楽しめるよ★



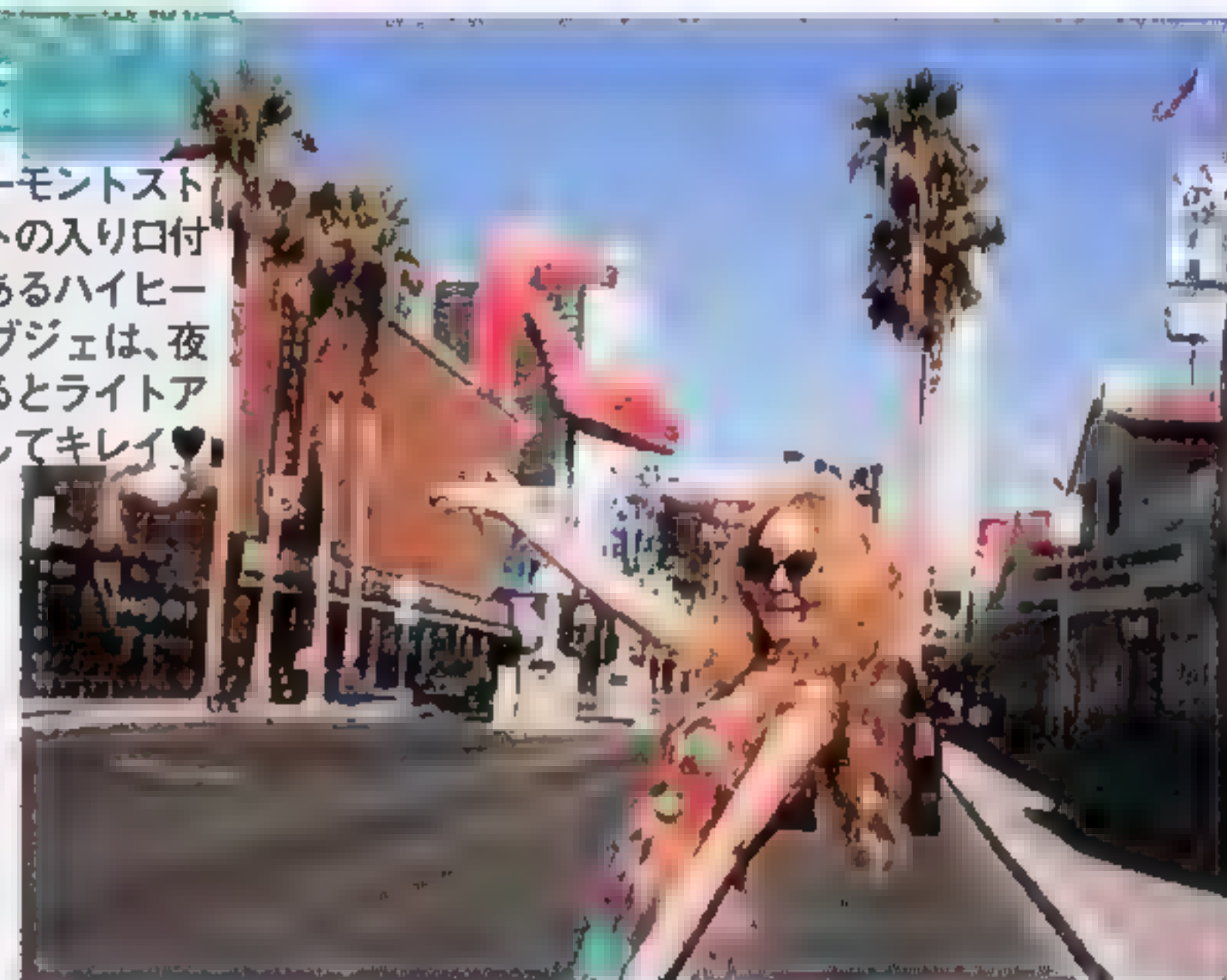
遠目で見ると顔たってことがはつきりわかるけど、近くとわかりづらくて、まるでトリックアートのような★



油絵タッチの布をまとった男女とうさぎたち。森を差す意味は何なのかとか、物語を想像するのも楽しいよ



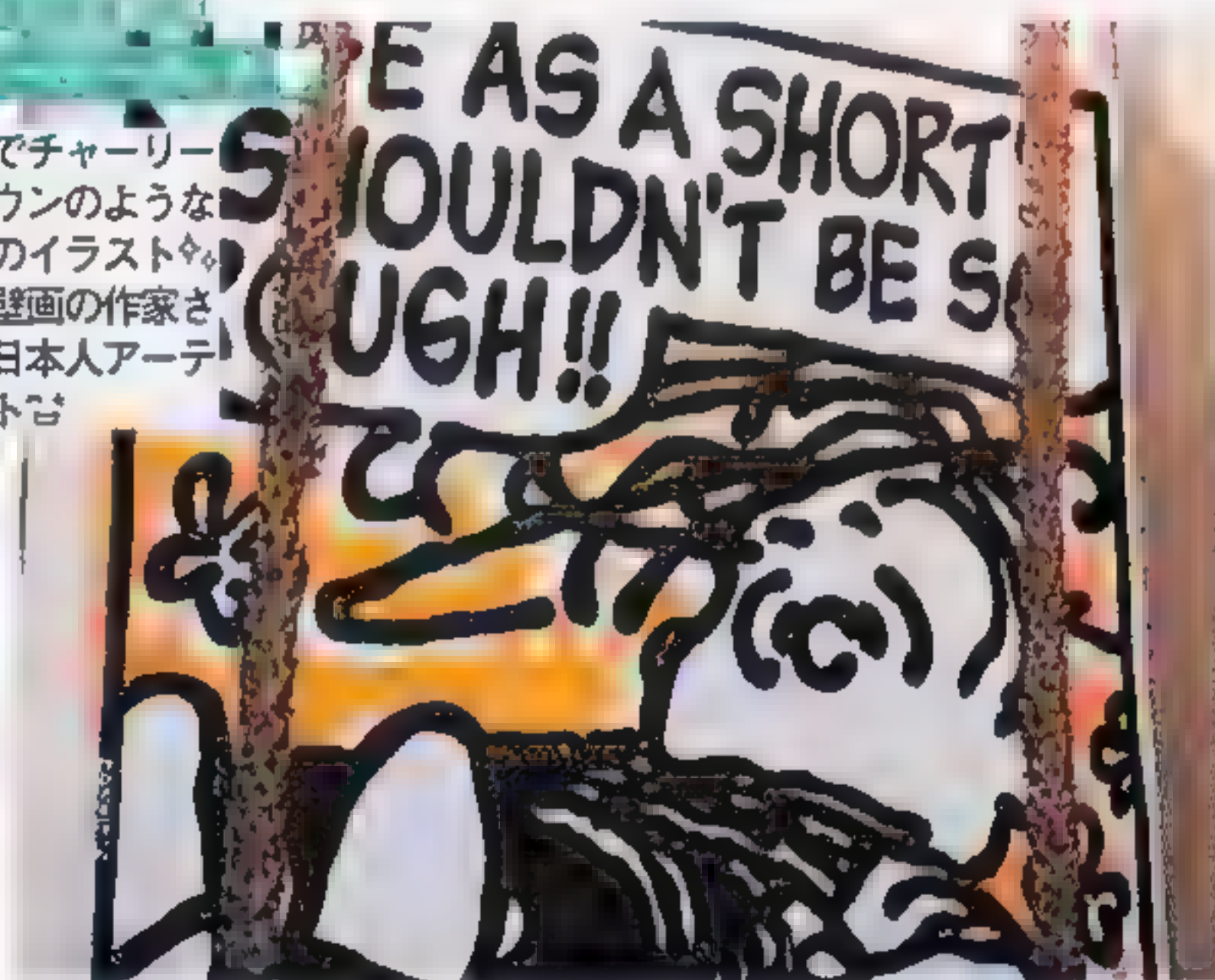
フリーモントストリートの入り口付近にあるハイヒールオブジェは、夜になるとライトアップしてキレイ



爽やかな水色の壁には、顔の半分がガイコツ化した男性が！ 昼ならまだしも夜見るとちょっと怖いかも？



まるでチャーリー・ブラウンのような少年のイラスト。この壁画の作家さんは日本人アーティスト



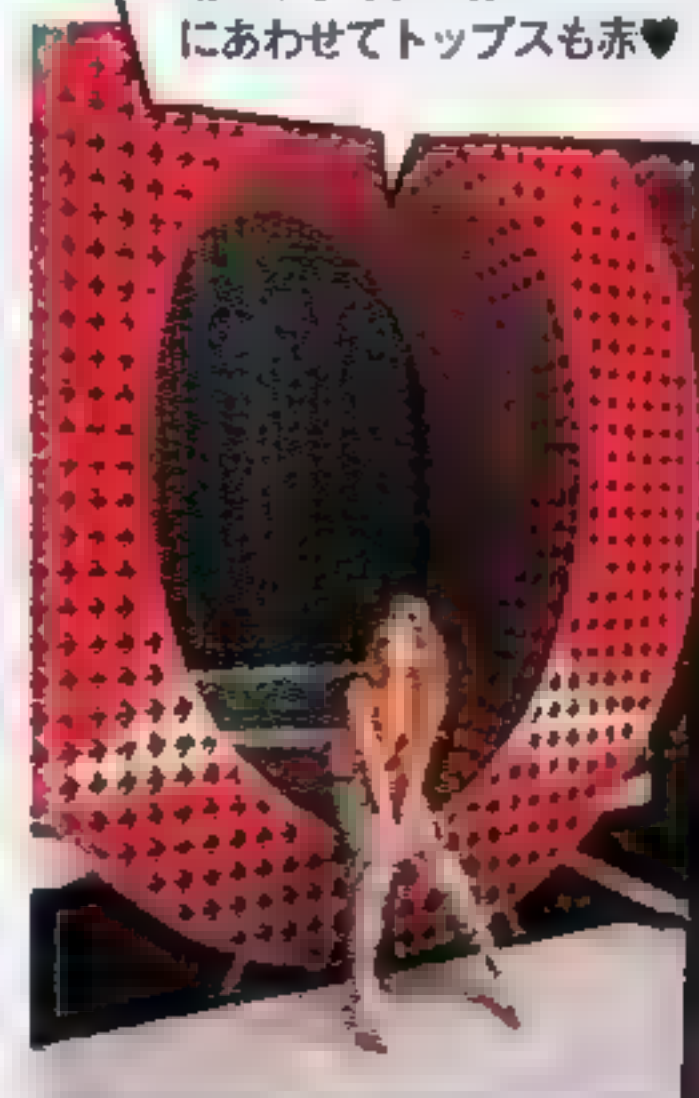
壁画の前でも目立つようにカラフルなマキシワンピ♡ 夏はかなり日差しが強いから日焼け止め以外に日傘もあったほうがいいよ！



細かく描きこまれた現代アート

この壁画は実はすごく横長★ 目を惹く青い背景に、繊細なタッチの細い線でイラストが描き込まれてる♡ 端から端までゆっくり移動しながらアート作品を鑑賞してね

ショッピングモールの中からクラッシュデニムとヘアトップで移動しやすく！ 赤いLOVEアートにあわせてトップスも赤♡



広場に現れたデニムとヘアトップのオブジェ

グラント・キャナル・ショッピングモールにある広場。その奥にそびえる巨大なオブジェが「LOVEアート」♡ 触ったり腰掛けたりもできるから、いろんなパターンで写真を撮って楽しんで



住所：3377 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
時間：グラント・キャナル・ショッピングに準ずる

ラブアート LOVE Art



Shopping Mall

ラスベガスに免税店はないけど、アメリカ発のブランドは日本の半額近い値段で買えることも♪ 今回はテーマ性のある2つのショッピングモールをご紹介します。

Rina's Vegas Point

動きやすく、どんなモールの雰囲気にもあうRadyのTシャツでカジュアルに♪ ベガスにいなからイタリア旅行気分♪



ベネチアンホテルの中にあるモールで、内装はイタリアの水の都がテーマ★ 天井にはキレイな空が映し出されていて、その景色も時間によって変わる♪

莉菜が買ったもの♡

絶対に美味しい♡かわかってる定番のm&m'sとkisses。あとは現地産のあるラスベガスデザインのチョコいろいろ♡ お土産用だよ！ 丸い手のひらサイズのラスベガス街は、中に小さいチョコがいくつか入ってるかと思いきや、大きな1枚チョコだったというオチつき(笑)。

ボリスバのアロマキンドルは、ライチとカシスの上品な香り「バンジョーレイチ」♡ \$12



ヴィクシーの新作ボディミスト。レオパード柄がかわいくて2本購入した♡ 各\$18

日本未上陸のマーク・イジェイコプスのコスメ「メライント ベンシルシャドー」各\$34

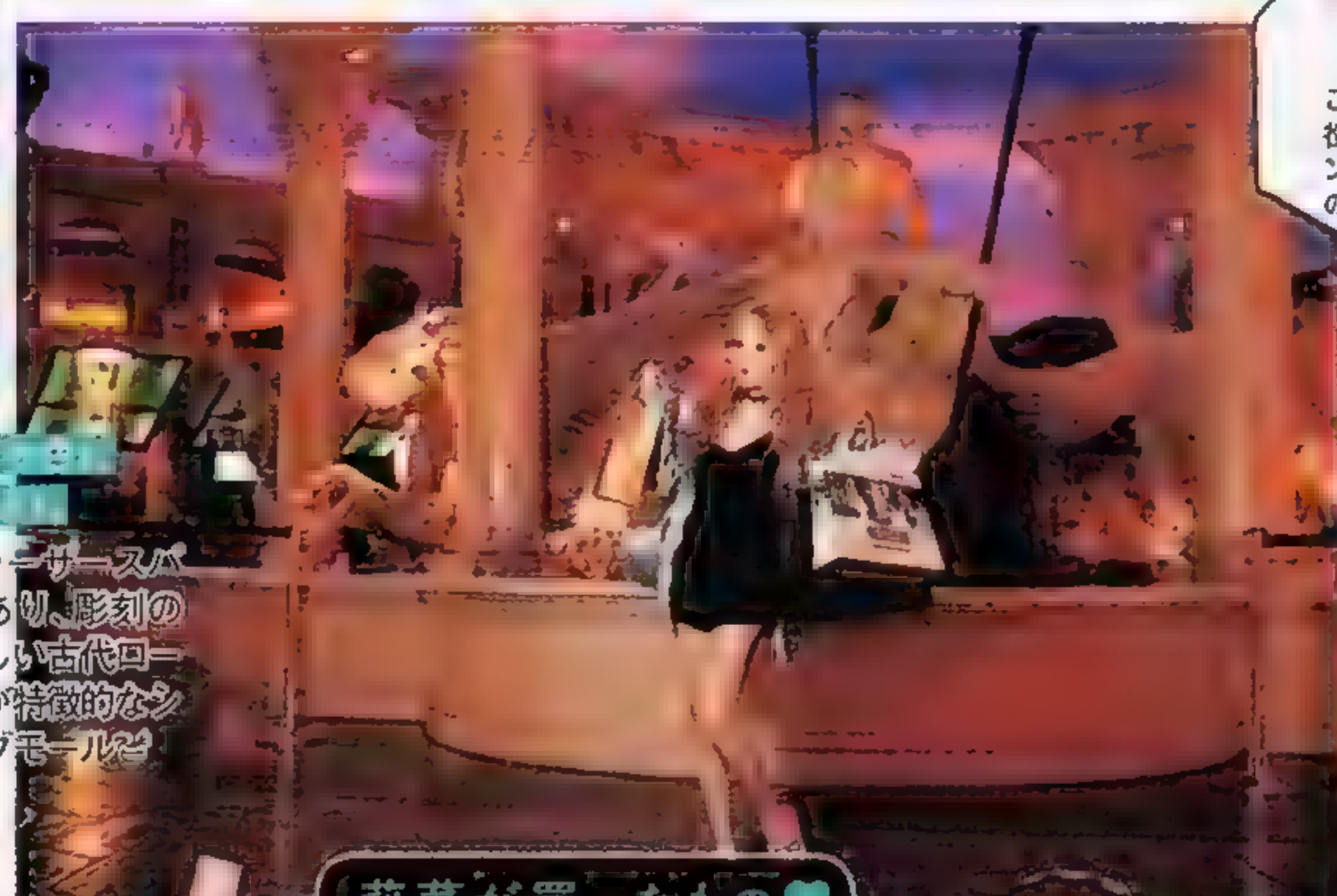
ヴィクシーのボディローションも2本買い♡ 片方はお土産かな♡ 各\$18

グランド・キャナル・ショッप्ス

The Grand Canal Shoppes

住所: 3377 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
営業時間: 日～木10～23時、金・土10～24時
HP: <http://www.grandcanalshoppes.com/>
Facebook: @TheGrandCanalShoppes
Instagram: @grandcanalshoppes

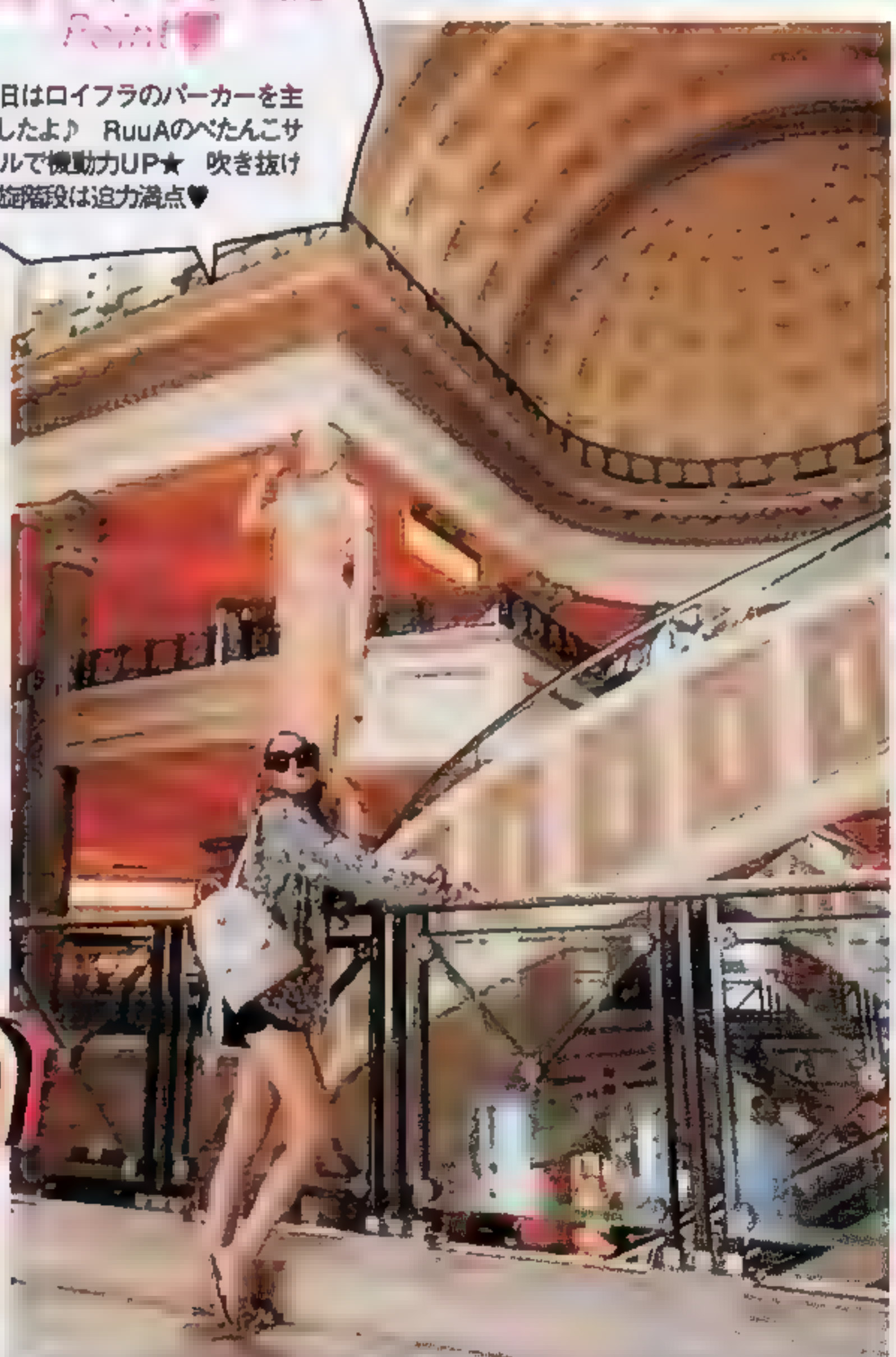
→広場は古代ローマの外の景色♡ 天井にはキレイな空模様♪ ↓吹き抜けは、世界観を活かし豪華な建物の中をイメージ♡



ホテル「シーザースパレス」にあり、彫刻のような美しい古代ローマ風建築が特徴的なショッピングモール♡

Rina's Vegas Point

この日はロイフラのバーカーを主役にしたよ！ RuuAのベタンコンダで機動力UP★ 吹き抜けの螺旋階段は迫力満点♡



莉菜が買ったもの♡

ビューブはリップをふっくらしてくれるプランパー、スティックはマツトリップグロス♪ どちらもヴィクシー♡

こっちのヴィクシーでもお買い物したり♡ 手袋さそうな、ポーダー2個セット★ \$38

M・A・Cのマットリップ♡ ビビッドな赤い色が欲しくて♡ \$17.50

ヴィクシーのシューズのはき心地が良くて、行くといつ買っちゃうんだよね♡

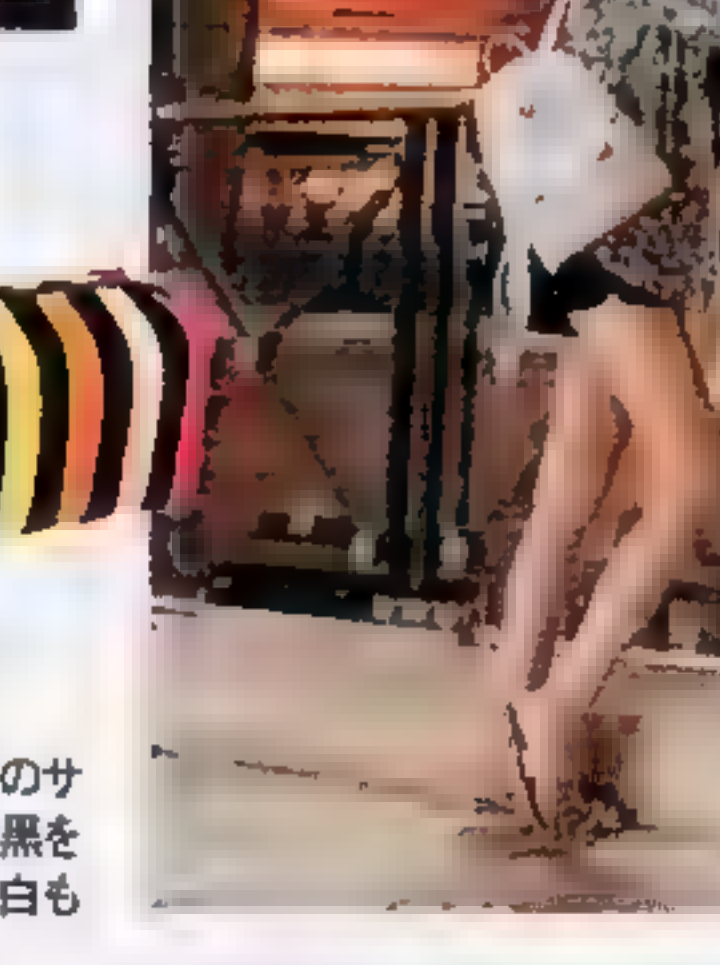
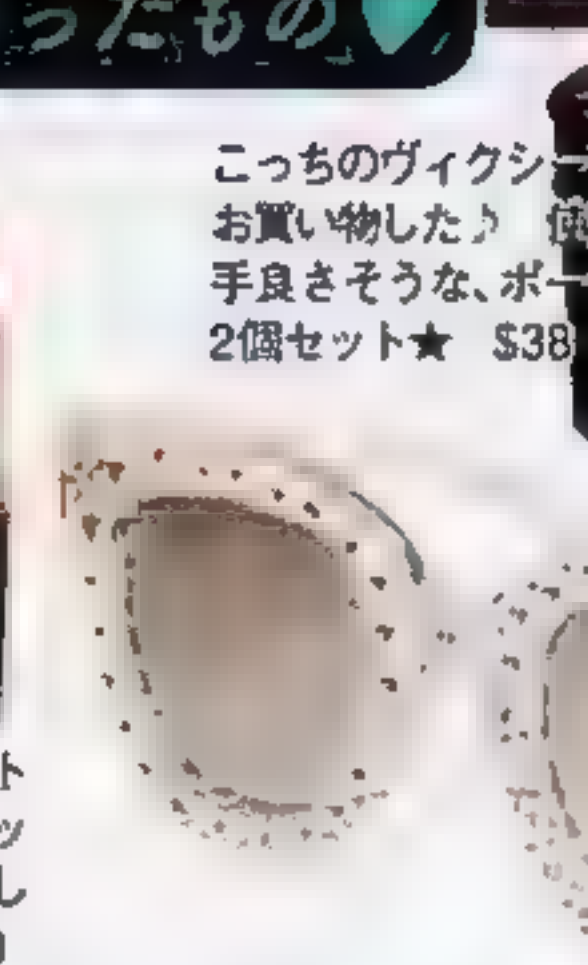
グッチでお気に入りのサングラスを発見！ 黒を持ってるんだけど、白もGET♡ \$1,035

フォーラムショッप्ス

The Forum Shops

住所: 3500 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
営業時間: 日～木10～23時、金・土10～24時
HP: <http://www.simon.com/mall/the-forum-shops-at-caesars-palace>
Facebook: @ForumShops
Twitter: @TheForumShops
Instagram: @theforumshops

クリアピンクがかわいいポーチセット★ ヴィクシーでたくさんお買い物してるな(笑)。

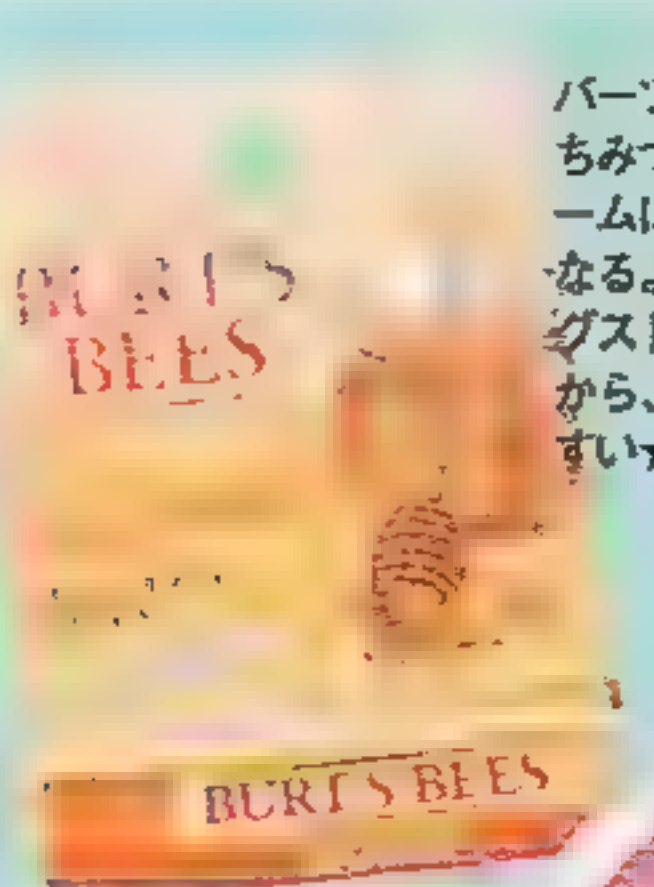


それ以外のお店で買ったもの♡

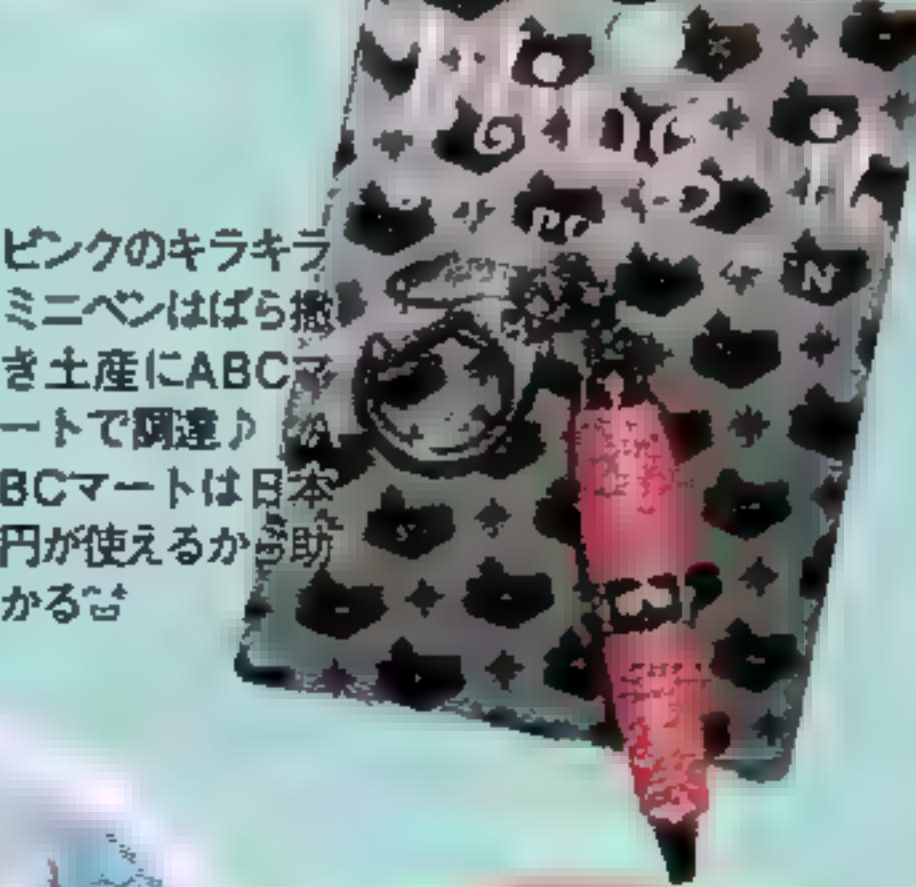
かわいいものが多すぎて物欲が止まらない♡



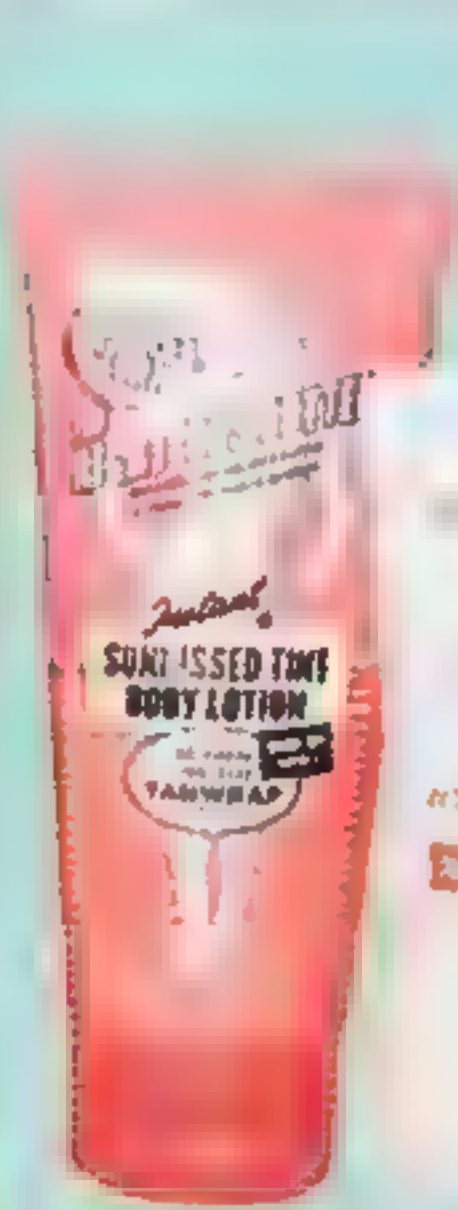
ニベアの小さい膏缶がみんなに渡す、バスタブにまでどめて買った♡



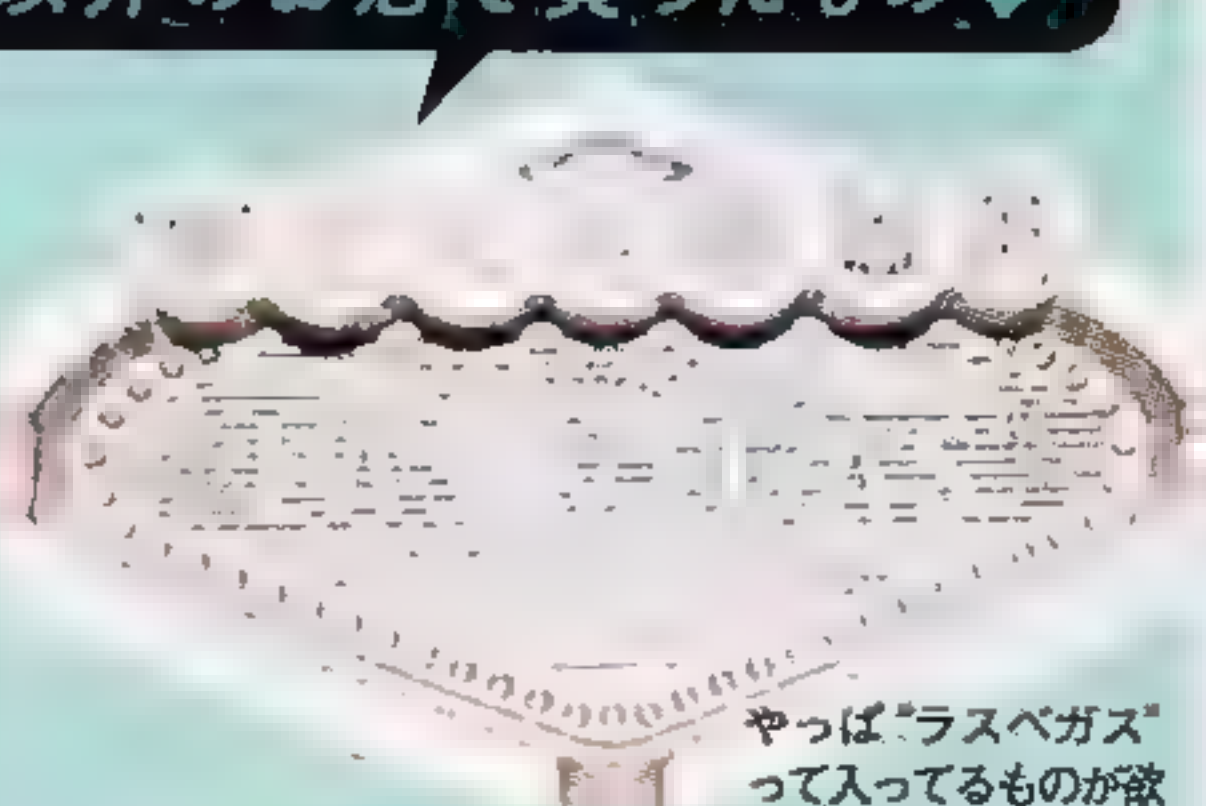
パーツピースのはちみつリップクリームはうるうるになるよ！ ドラッグストアで買えるから、手に入れやすい★



ピンクのキラキラミニベンはばらばら土産にABCマートで調達♪ BCマートは日本円が使えるから助かる♡



ボディクリームたち！ ABCやスーパーで買えるプチプラ品だから、滞在中にホテルで使ったりするよ♡



やっぱり「ラスベガス」って入ってるものが欲しくて♡ 灰皿だけど吸わないから、小物入れにでもしようかな♡



フィジシャンズフォーミュラのフェイスパウダーを購入♪ ヌーディーな4色ハイライトだよ♡ \$14.95

見た目は同じ丸いパッケージだけど、こちらはボディバターで左はフリスクのなすベリー味の清涼菓子だよ★



ヘアメイクさんに絶対おすすめされる目薬★ 日本じゃ買えないから、海外に行くときGETするようになる♡



Hotel

ラスベガスのストリップストリートはホテルだらけ♪ テーマ性のある個性的なホテルが多いよ。宿泊料金が変わりやすいから、比較する余裕を持って予約してね♥



★ Tropicana Las Vegas

住所：3801 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
HP：http://www.troplv.com/
Facebook：@troplv
Twitter：@TropLV
Instagram：@troplv



白をベースカラーにした、清潔感があってモダンなホテル★ エントランスホールにカジノテーブルとスロットが置いてあってベガスらしい！



Sweet Room

入るとすぐソファやテーブルのある広い空間が目に入ってくる★ その部屋の左右にひとつずつベッドルームとバスルームがあって、カップルはもちろん家族でも♥

COME and DRINK



Gourmet

グルメ編

旅で欠かせないのは、その土地ならではの美味しいご飯！ラスベガスらしいフォトジェニックなご飯たちをお見せしちゃいます！こんな時くらいカロリーなんて気にしないぞ♥

★ バッカナル・ビュッフェ Bacchanal Buffet

住所：3570 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
営業時間：月～金7時30分～22時、土・日8～22時
HP：https://www.caesars.com/

好きにチョイス★

アメリカだけでなく、日本、中国、イタリアなど、世界各国の料理が勢ぞろい！食材も豊富で魚、肉、野菜とよりどりみどりでOK。全種類食べることができるかな？



好きな料理を好きなだけ載せて、自分だけのオリジナルプレートを作ろう！素敵な写真になるかどうかは、自分のセンス次第！

プチケーキにグラニュー糖、自分でトッピングできるアイス、クレープも。目移りするくらい種類が豊富だから、胃袋はほどほどに空けておくことをオススメします！



ライブでいたって

グランド・キャナル・シティ・ラスベガスにあるのは、人気の創作系イタリアンレストラン

★ 10

オットー エノテカ ピッツェリア

OTTO Enoteca Pizzeria

住所：3377 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
営業時間：11～23時
HP：http://ottopizzeria.com
Facebook：@OttoLasVegas
Twitter：@OttoLasVegas
Instagram：@ottolasvegas



Rina's インスタ映え

SLYのキレイめワンピで撮影してお食事へ。お肉やパスタはもちろん、見た目も味も特にお気に入りなのは右のカプレーゼ♥

グッチーニの

お楽しみに思えて、はズッキーニ★揚げただけ、味はシンプルでさっぱり食べやすい♥



中の席は落ち着いた雰囲気、テラス席はベランダの空気を味わいながら食事ができる♥



現オーナーが得意な豚肉とワイン・アヴェルナをソースとして使ったオスズのサイン料理

アマトリチャーナはシンプルなトマトのバススタだからこそ素材の良さを味わえる♥

添えられているのは珍しいオリーブオイルのジェラート♥甘すぎない大人のドルチェだよ



Night view



トロピカーナの斜向かいにある「ニューヨークマンハッタン」。他にも「リッポいホテル」お城ほいホテルもあるよ!

Bathroom



スイートルームのアメニティはブルガリ♥ 備品ひとつとってもリッチや。

眺めのいいジャグジー付きのバス tub は、小柄な女性なら身体が伸ばせるくらい広い★ シャワールームは隣接してるよ!

Bedroom



入り口から見て右手にあるのが、黄金に輝くベッドルーム。左手にあるベッドルームはモノトーンのシックな空間で、どちらもダブルベッドだよ!

少し前にネットで買ったけど着る機会がなかった水着がようやく活躍! プールサイドのテントやソファは要予約だよ♥

南国リゾート風のプールは、宿泊客で賑わう人気スポット! 陽がよく当たるから、日光浴するにもってこい★

Poolside



部屋の奥にはバーカウンターが設置しており、インテリアに合わせた大人っぽい赤いグラスが置いてある。外に飲みに行くのもいいけど、部屋でゆっくりお酒を嗜むのも◎

実はこれ、きゅうりのお酒 (笑)。日本じゃなかなか出せない料理やお酒に出会えるのも魅力的だよ! ぜひ味わってみて♥



Carson Kitchen

住所: 124 S 6th St, Suite 100, Las Vegas
営業時間: 日~水11時30分~22時、木~土11時30分~23時
HP: <http://carsonkitchen.com>
Facebook: @CarsonKitchen
Twitter: @CarsonKitchen
Instagram: @carsonkitchen



少なからず野菜もしつかり摂れるピッツのサブドナー! ブドウと山羊のチーズがアクセントになってる♥



お肉やがっつりしたものが食べたい! っても満足できるメニューが充実してるよ♥

日本人にもなじみ深いハンバーグをグリルにしてしほやハーブで味付けした食べやすい一品

Robert Irvine's Public House Restaurant

住所: 3801 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
営業時間: 日~木11~23時、金・土11~24時
HP: <http://www.troplv.com/>

トマホーククラブアイチョップは、日本で想像するよりも数倍大きくてジューシー! メインはシェアする前まで頼んだ方が失敗しないよ!

チキン白身も大ボリュームだけど、お肉系にマッシュポテトがついてきて、これがまた絶品! ハンバーガーもシェアしてハッピー♥



トロピカーナホテルの1階にあるレストランで、メニューはどれもアメリカらしくボリュームたっぷり★ 頼み過ぎには注意してね!

ボリュームだけじゃなく、ローズマリーが添えられたカクテルや、見た目からピンクなレモネードといった女子受けメニューも♥



Wedding

ラスベガスの魅力の一つとして挙げられるのがウェディング♥ ハリウッドスターがこぞって挙式をした、"セブ婚の地"として有名なベガスで元担ぎ♡

Rina's インスタグラム

これはチャペルに着て行かなかったほう♥ どちらのドレスも素敵ですごく悩んだ! こっちは腕周りのシルエットがかわいい♡



お店にはプリンセス、マーメイドを始め、形や生地が違う多種多様なドレスがあるよ♥ お気に入りを選んだら、サイズをチェックしてもらって試着♡ 微調整もしてくれる♪



店内には男性用・お子様用の衣装もあるし、カラードレスも揃ってる♥ ここならお気に入りの一着が見つかるはず♡



レンタルドレス アンド タックスショップ

14 Renta Dress and Tux Shop

住所: 618 S 6th St, Las Vegas 営業時間: 月~土10~18時, 日11~16時(要予約)
HP: <http://rentadressandtux.com>
Facebook: @rentadressandtux Instagram: @rentadress

グレースランド ウェディング チャペル

15 Graceland Wedding Chapel

住所: 619 Las Vegas Blvd S, Las Vegas
営業時間: 9~23時(要予約)
HP: <https://www.gracelandchapel.com>
Facebook: @GracelandChapel
Twitter: @GracelandChapel



優しいオレンジの光が暖かい落ち着いた雰囲気チャペル。もちろん体験じゃなく本当に挙式をすることもできるから、こんな素敵なチャペルで永遠の愛を誓い合うのも♡

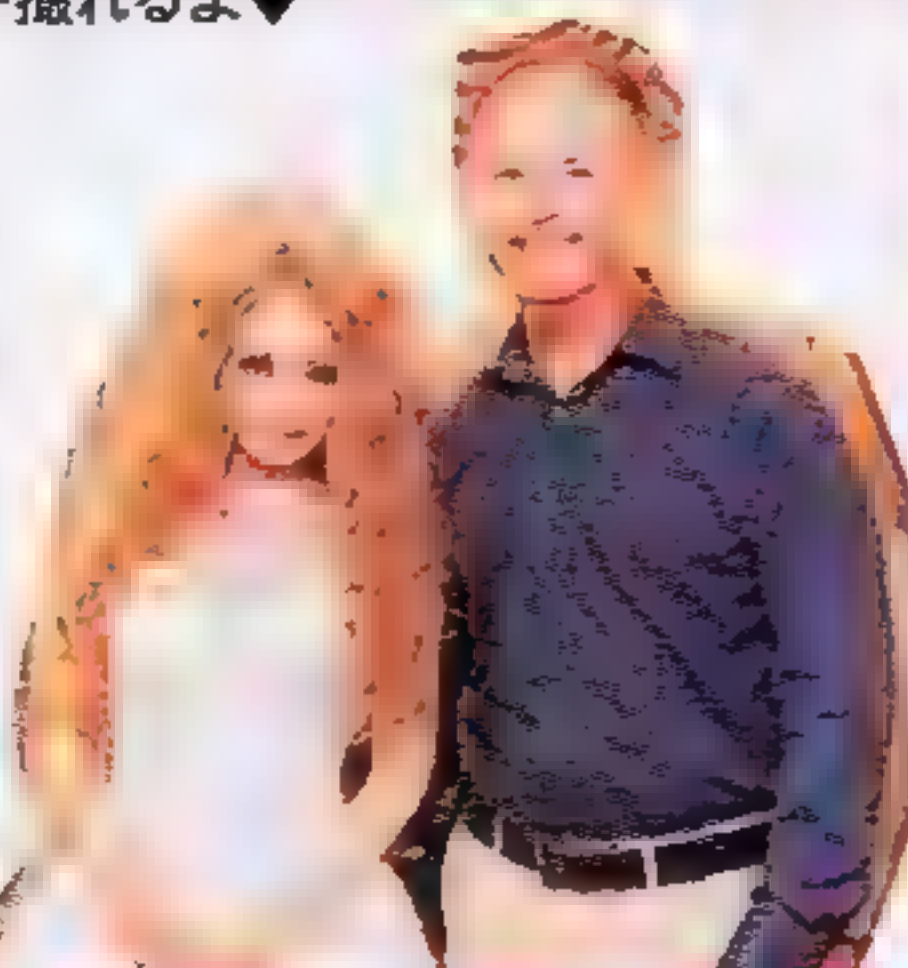
創業50年以上の老舗チャペルは、戸建ての小さな教会で、外観も愛らしい♥ ラスベガスの人にも根強い人気があるチャペルだよ! 体験だけでもぜひ行ってみてね♡



Rina's インスタグラム
実際に着て行ったのは、生地にラメやパンコールがついていてキラキラしてるドレス♡ ラスベガスの強い日差しで輝いてた♡

今では当たり前になったエルヴィスのそっくりさんが登場する演出は、グレースランドチャペルが始まり! レンタドレスで借りたドレスを着用し、一緒に写真が撮れるよ♥

まるで娘の嫁入りを祝うかのような優しい顔立ちの男性はチャペルのオーナーさん♡ ウェディング体験は内容によって金額が変わるから、事前予約のときに確認してね!



なり目もとはどのタイプ?

おすすめの人気施術でイメージチェンジ!!

高須のクイック埋没法



メスを使わず自然な二重に
高須のクイック埋没法は、特殊な技術と
極細専用手術糸で、一般的に行われて
いる埋没法より取れにくくなっています。

(両目) ¥90,000

幅広でキレイな
二重になりたい

鼻筋を通して
立体感を出したい

腫れぼったさも
同時に解消!!

全切開法



まぶたが厚い方にオススメ!!

幅広の二重を望む方やまぶたが厚い方、
腫れぼったい目の方にオススメです。30分
ほどの手術ではっきりくっきりした二重に
なります。

(両目) ¥250,000

女らしさ
あふれる優しい
目もとに

なみだ袋形成



手軽に愛され目もとが完成!

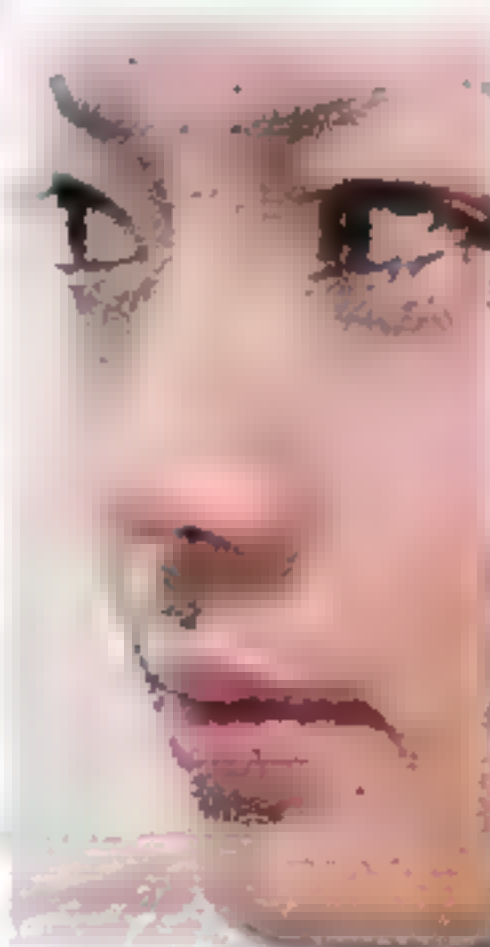
なみだ袋は、ヒアルロン酸を目の下に注入
して作ります。ヒアルロン酸は、約1年間十
分な効果が持続し、約2~3年かけて徐々
に体内に吸収されます。

(両目) ¥100,000

ヒアルロン酸注射 プロテーゼ挿入

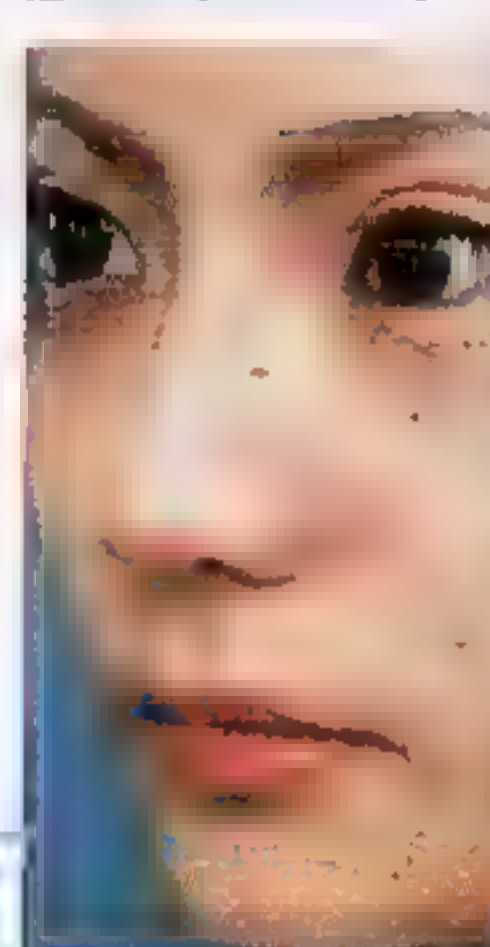
シャープラインノーズ(隆鼻注射)

I型プロテーゼを使用(隆鼻術)



当院の鼻専用ヒアルロン酸
【シャープラインノーズ】は、注
入後に水分を吸収しにくいタ
イプのもので、鼻が太く横
に広がる心配がありません
従来のものより密度が高く、
粘度・硬さがあり持続期間も
長いのが特徴です。通常のヒ
アルロン酸は¥50,000です。

¥150,000



鼻全体を形よく高くした
い場合に効果的です。
半永久的に美しい鼻が
持続し、鼻の穴の内側
から挿入するので、傷跡
が目立つ心配はありません
施術時間が30分
と短いのも特徴です。

¥350,000

さらにバランスのとれた 小顔を目指すなら

痛みが
少ない

レーザー脱毛

従来の脱毛レーザー機器と比べ、
皮膚への負担や痛みがほとんどな
いのが特徴です。一回の脱毛時間
が短く広範囲を脱毛可能。また日焼
けをした方でも使用できます。



部分やせ
も可能

痩身

ダイエットやエクササイズを続けているのに
なかなかやせない、すぐリバウンドしてしま
う方に。イメージ通りのボディに近づきます。

脂肪吸引 ¥200,000~
¥570,000

イタリアンメソシェイプ(脂肪溶解注射)
ハガキ大1部位1回 ¥30,000



メソシェイプフェイス

小顔専用脂肪溶解注射

エクササイズではおちにくい顔の脂肪をす
っきり取り除きます。注射だけで済む手軽
さで、脂肪細胞を溶かすから、リバウンド
の心配もありません。

両頬1回 ¥60,000

あご下~
フェイスライン1回 ¥60,000

エラボトックス・ボツリヌストキシン注射

エラ張りの原因となる咬筋に直接注入します。注射1本打つだけなので約10分で終了
します。術後、約3週間~4週間後くらいから、ダイエットに成功したように徐々にシャ
ープになり、やがてほっそりとしたフェイスラインになります。

(プチ小顔術) 1回 ¥150,000

目

目頭切開
眼瞼下垂
垂れ目形成

両目¥250,000
通常施術 両目¥700,000
両目¥250,000

美肌

ホクロ除去 1個¥2,000~¥150,000
ニキビ治療(フォトフェイシャル)顔全体¥30,000
毛穴(フラクセル2)顔全体1回¥150,000

あご注射整形(ヒアルロン酸)¥50,000
あごプロテーゼ挿入 ¥350,000
脂肪吸引(頬・あご) 各¥280,000

バスト

注射式(マンマリーヒアル)10cc¥70,000
プロテーゼ挿入 ¥1,000,000
乳輪黒ずみ除去 ¥30,000~¥32,000

りんかく

両目¥250,000
通常施術 両目¥700,000
両目¥250,000

ピアス

耳(指定ピアス持ち込み) 1ホール¥1,000
ヘソ・耳軟骨(ピアス込み) 各1ホール¥12,000

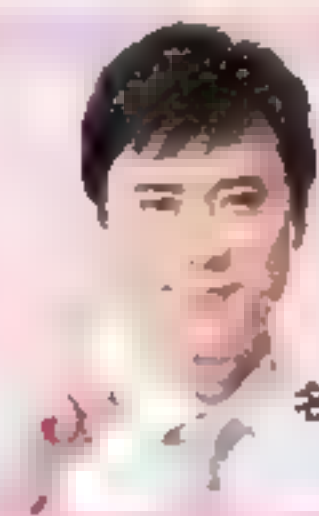
ワキガ・多汗症

ボツリヌストキシン注射
(ワキ・手のひら・足の裏) 各¥150,000

クイック法 ¥150,000
ミラドライ 両脇1回 ¥350,000
(東京・名古屋・大阪)

歯科

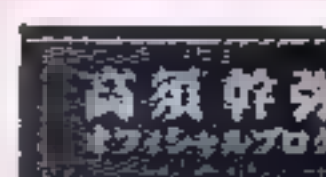
オフィスホワイトニング 1本1回 ¥1,500
審美義歯 ¥150,000~¥600,000



施術内容・料金を知りたい方や症例写真も多数掲載
していますので、こちらからクリックをお願いします。

名古屋院 院長
高須 幹弥

高須クリニック 検索



ブログでも施術に
ついてわかりやすく
紹介していますよ!

<http://ameblo.jp/drmikiya>

*料金は、すべて消費税抜きの価格です。*大きさや状態に応じて費用が変動する手術については、カウン
セリングで正確な金額を提示させていただきます。*公的医療保険は適用されません。
*秘密厳守の医療ローンをご用意しています。*この料金表は、平成29年6月1日現在のものです。

高須クリニック

美容 0120-5587-15
歯科 0120-4180-86

<http://www.takasu.co.jp>

東京

地下鉄千代田線
赤坂駅5番A出口すぐ

横浜

JR横浜駅西口より
徒歩1~2分

名古屋

JR名古屋駅より
徒歩1分

米

地下鉄 栄駅
1番出口より徒歩1分

大阪

JR大阪駅北側より
直結

TEL 03-3587-2061

TEL 045-322-1187

TEL 052-564-1187

TEL 052-971-8650

TEL 06-5372-5587

Can★Do

www.cando-web.co.jp/

Seria

www.seria-group.com/
☎0120-188-581

ダイソー

www.daiso-sangyo.co.jp/

自慢したくなる激安
セルフネイル♥
インスタやSNS、キュレ
ションサイトなどで話題沸騰中、
100円ネイルグッズを大特
集り、サロンに行くのむいけ
ど、DIY感覚で自分ネイルを
楽しみたいなら今すぐ100円
均一ショップへGO! ネイル
ポリッシュはもちろん、ケアグ
ッズやシール、パーツなどこ
れ、本当に100円!? ってア
イテムが盛りだくさん! お高
いネイルシールは使いづらいけ
ど、コレなら失敗しても惜しく
ない! そんなコスパ最強の大
ヒットアイテムが大集合!

スーパースタイルネイル

キレイは
手に入れよう

Sage nail
- ネイルパーツシール -

MEGA
HIT!!!

3D

ネイルスタッズ

ラウンド

ボールがライン状に連なっ
ているから、真っすぐキレイに
貼ることができる! ☑

ネイルケアやパーツをセットする
アイテムまでお役立ち100円道具♥

先っぽにポリッシュを付け
て、ドットやハート、花柄
などをお絵かき ☑

スタッズやストーンなど
の細かいパーツやシール
を貼るのに使うよ! ☑

プッシャーとカッターがセ
ットに! これ1本で甘皮
の処理は完璧 ☑

持ちやすさにこだわった、
スティックタイプのネイル
ファイル ☑

ブルー×フェザー
パーツがネイルを
爽やかに飾る3Dシ
ール。位置を決め
て貼るだけでプロ
級の仕上がり! ☑

ネイル無双勃発!?
日々進化するポリッシュがズラリ♥

1本使いのシンプルでも組み合わせ
ても、クールな印象をプラス ☑

Espo-
leur
Nail color

Peel Off
manicure

LIQUEUR
NAIL

3D Espo-
leur
Nail Art Tool

SALON
NAIL
WIDE BRUSH

日本製! イエローやページ
など1色でも使えるカラーが30
種以上もあるよ! ☑

除光液要らずで、ペリペ
リッと簡単にはがせるの
が人気の理由 ☑

透感のあるカラーが人
気! ティント風の仕上
がりになるよ! ☑

お砂糖たっぷりスイツ
みみたいになるポリッシュ。
全12色 ☑

紺色×ラメがキラキラの
宇宙をイメージしたネ
イルポリッシュ! ☑

ベスト
コスメ
受賞

太軸ブラシで塗りやすく、
発色の良さがまるでサロ
ン風の仕上がり! クチコ
ミから大ヒット! ☑

ワンポイントでもキュートに仕上がる
ネイルを飾るオススメアイテムたち! ☺

Shell
flake

ジェルフレーク

天然の貝殻をジェルネ
イルに振りかけるだけ ☺
ラメよりナチュラルに光
をキャッチするよ! ☑

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

3d Nail Art
Tool

お金をかけずに自分ネイルをキュートに仕上げるグッズがいっぱい

100円均一ネイルグッズ

セルフ派はもちろんサロン派も価格を気にせずつついっつい買っちゃう、そんな激安&カワイイ100円均一ネイルグッズをご紹介♥

PHOTO_Kazuhiisa Niitsuma EDIT&TEXT_Mai Komuro

※このページ内で紹介したアイテムを全部まとめて1名にプレゼント。応募方法はP142へ。掲載商品は取材時点のものであり、現在は取り扱いがない場合があります。

発色とツヤ感で
良し悪しが決まる

Cheek

血色よく見せたいから、キレイに発色してくれることが大前提！ また、粉っぽいチークは安く見えるので、しっとり感も重要項目♡

使用感

発色.....★★★★★
ツヤ.....★★★★★
使い心地.....★★★★★

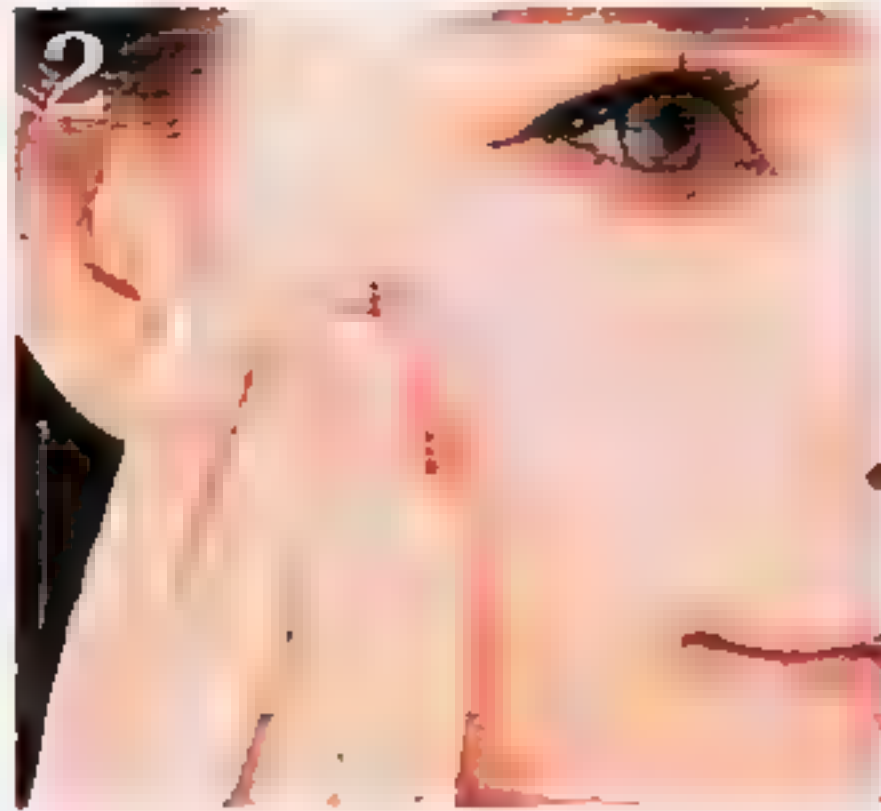
真っ赤すぎない自然なカラー♡

見た目ほど赤くはないかな。肌に馴染むちょうどいい色だった♡ 塗り心地はクリーミーで伸びがよくて使いやすかった！

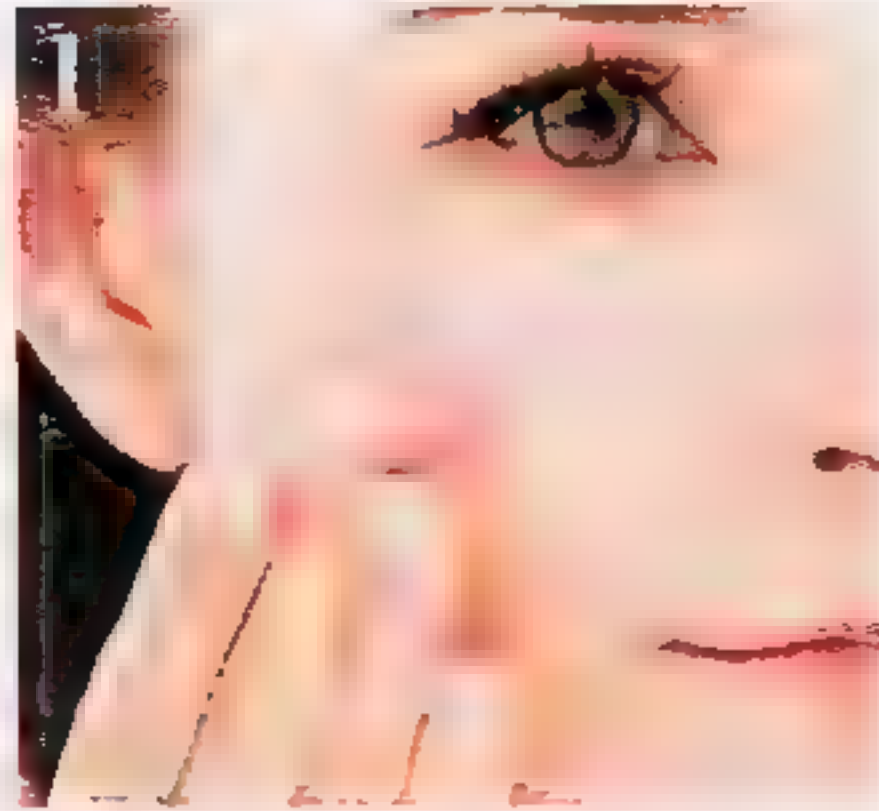
PROCESS



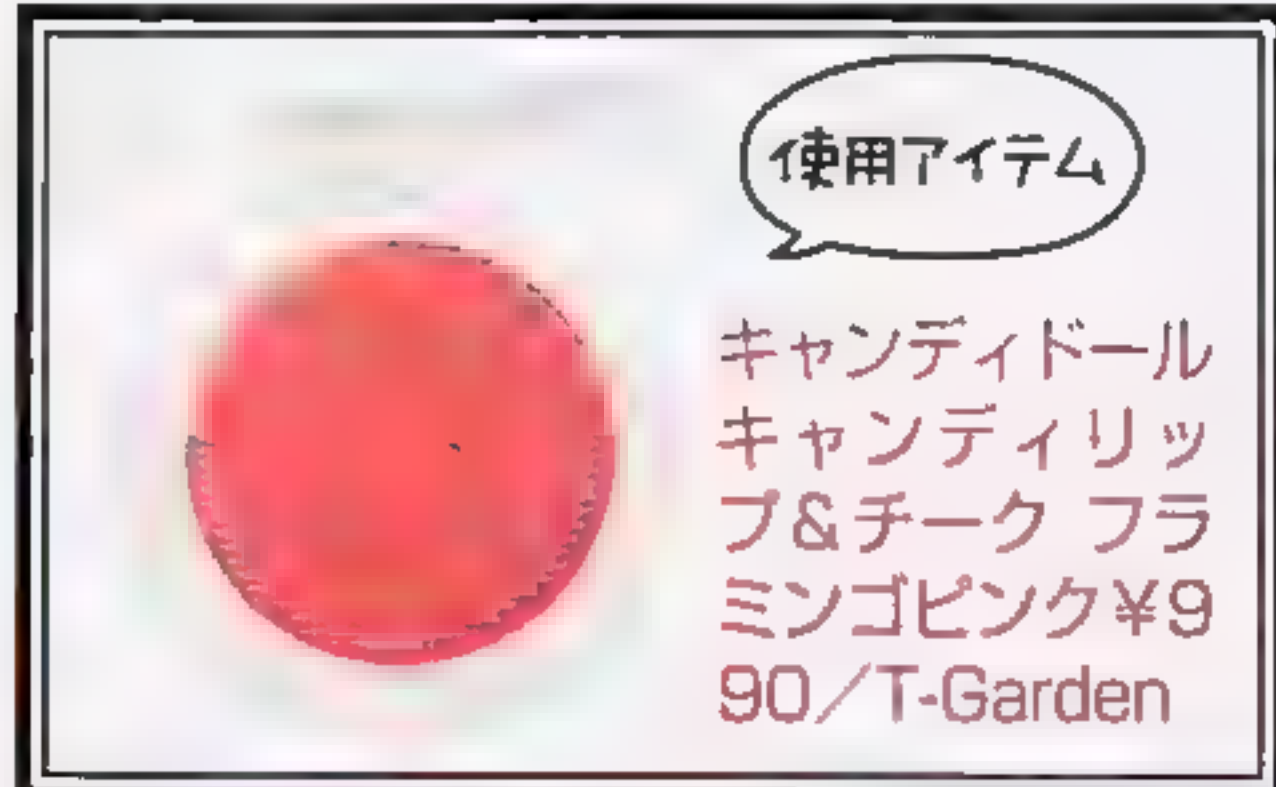
スポンジで丁寧に叩きこむ！
ドラッグストアとかで売ってるスポンジを使って、優しくポンポン叩きこんで馴染ませるよ♡



指のお腹で伸ばしていく
指のお腹で頬骨にのせたチークを外へ伸ばす♡ このとき、色が薄いと感じたらチークを足すよ♡



頬骨を中心に指でON！
最初は気持ち少なめにチークを指に取って、頬骨の高い位置にポンポンと置いていくよ♡



使用アイテム

キャンディドール
キャンディリップ
ブ&チーク フラ
ミンゴピンク¥9
90/T-Garden

完成！

じんわりした
自然な色♡
伸びのいいクリ
ームチークだから、
内側からにじみ出
てきたような発色
♡ 秋っぽい赤が
かわいい♡

本当に普段使いしてるくらい
お気に入りのアイテム♡

TOKYO NADESHIKOプロガー
(37歳/東京都)
バツイチ既婚・独り人
神崎マリさん



美容室経営&アクセサリーデザイナー
(29歳/東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

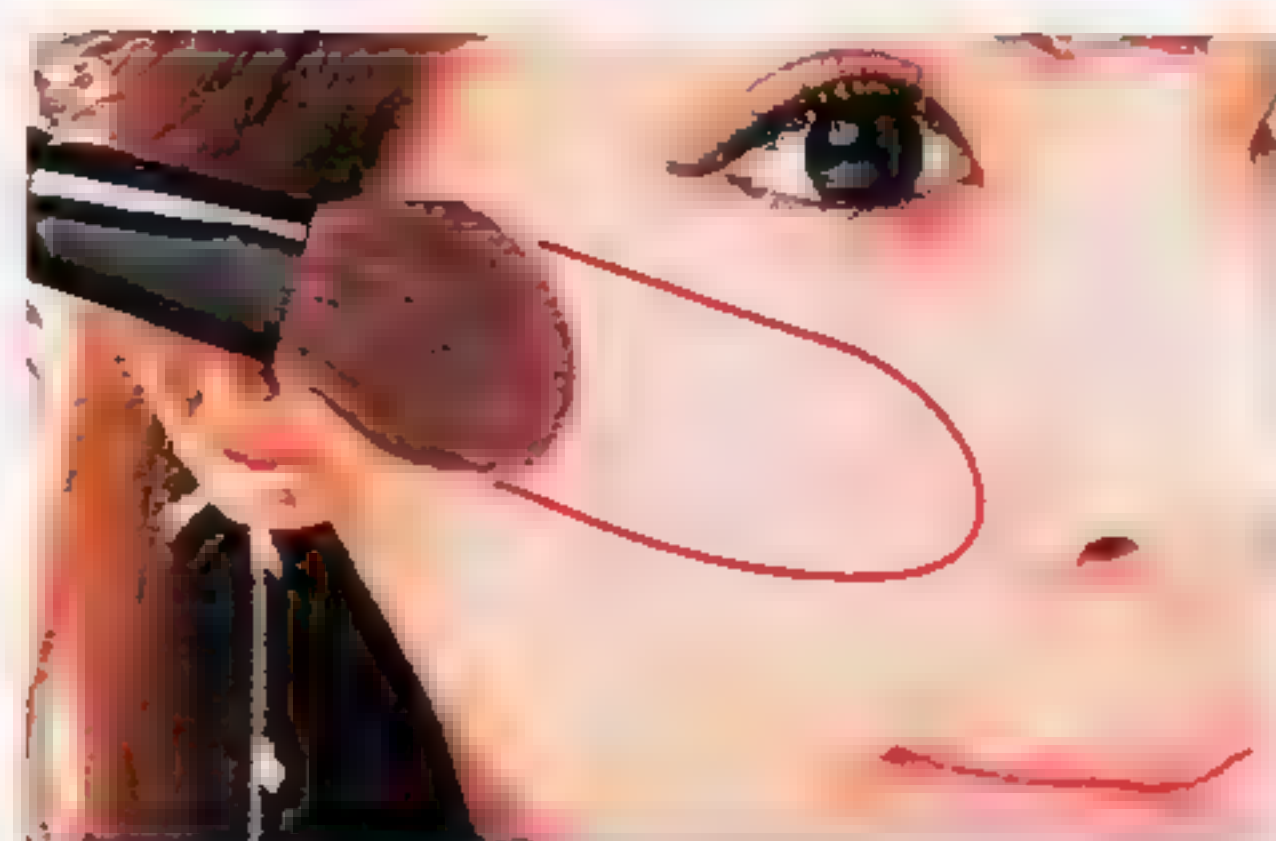
顔を明るく見せて
くれるガーリーピンク♡

完成！



ナナメに伸ばすと若く見えると思う♡
頬の高い位置にナナメに伸ばすことで、リフトアップ
効果があると信じてる♡ 見たままの発色でキレイ♡

PROCESS



チークは横長ナナメにのせるよ♡
ニコって笑ったときに高くなる、頬骨の上のほう
にON！ 内側から外に向かって伸ばす♡

使用感

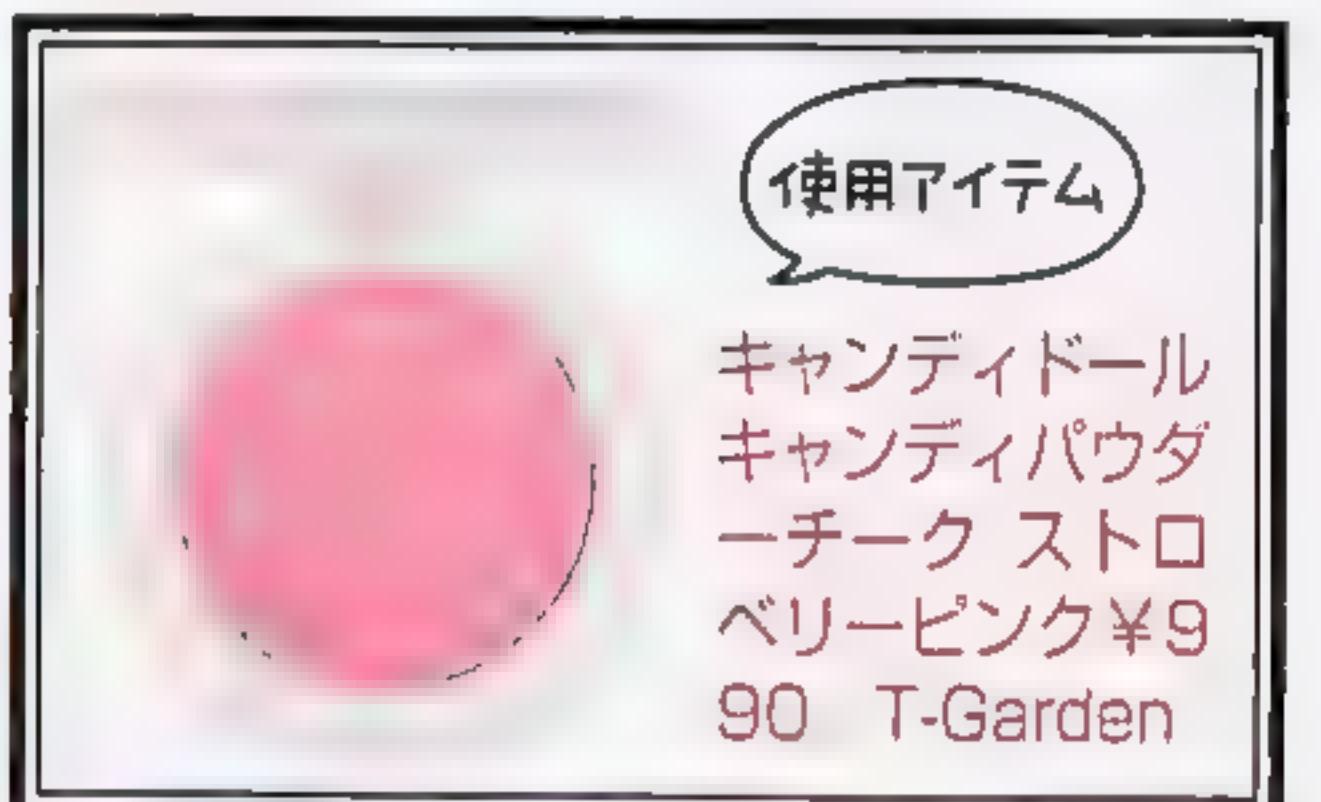
発色.....★★★★★
ツヤ.....★★★★★
使い心地.....★★★★★

見たままふんわり発色だった♡

朝メイクすれば、発色が1日も♡ ほぼ見た
ままの色が出るし、かなり使えそう♡ パ
ウダーなのでツヤ感はあんまりかな★



最初にチークをのせる位置を確定♡
チークって一歩間違えると大変なことになるから、
位置を決めておくよ。私の場合は頬の高いニコ♡

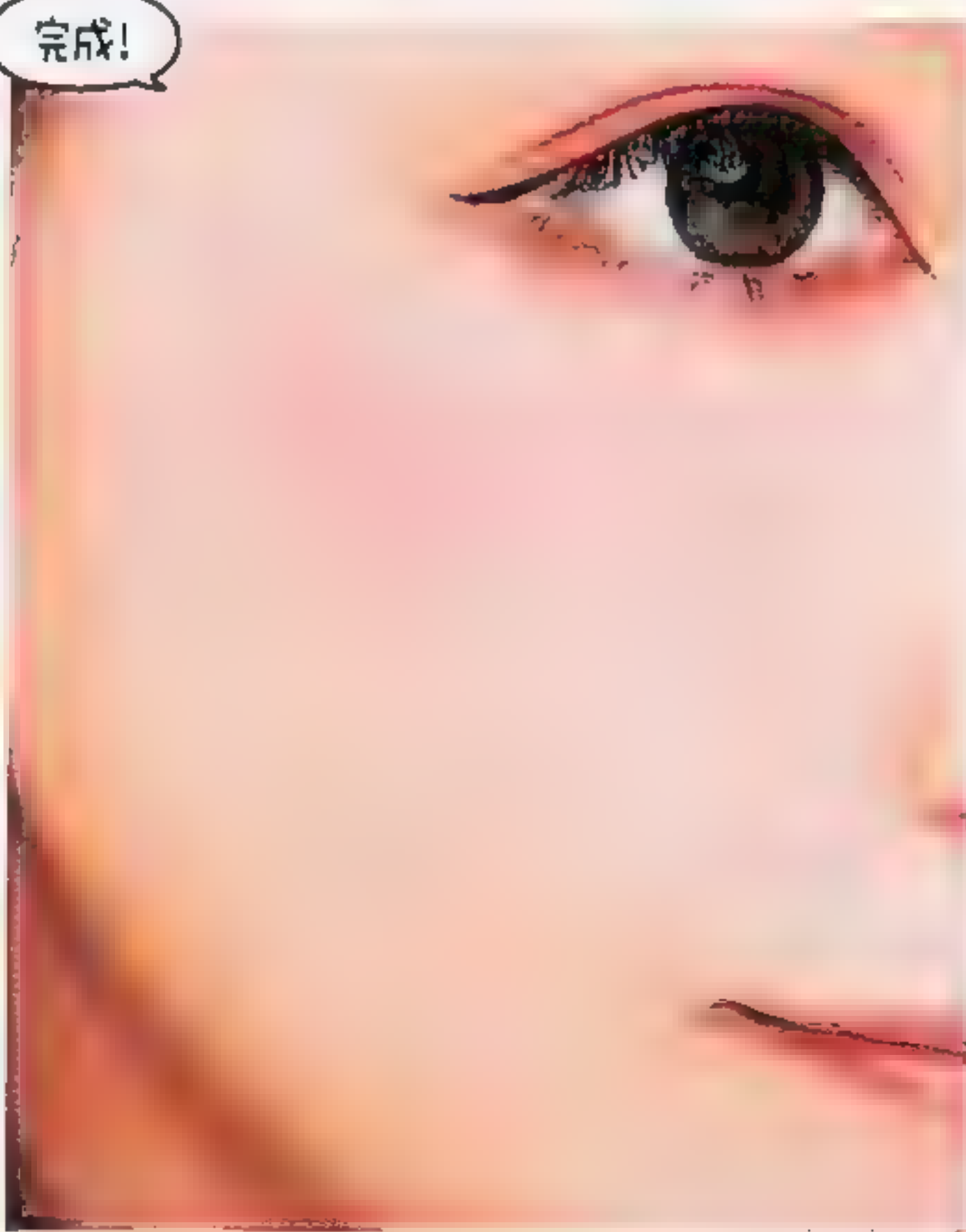


使用アイテム

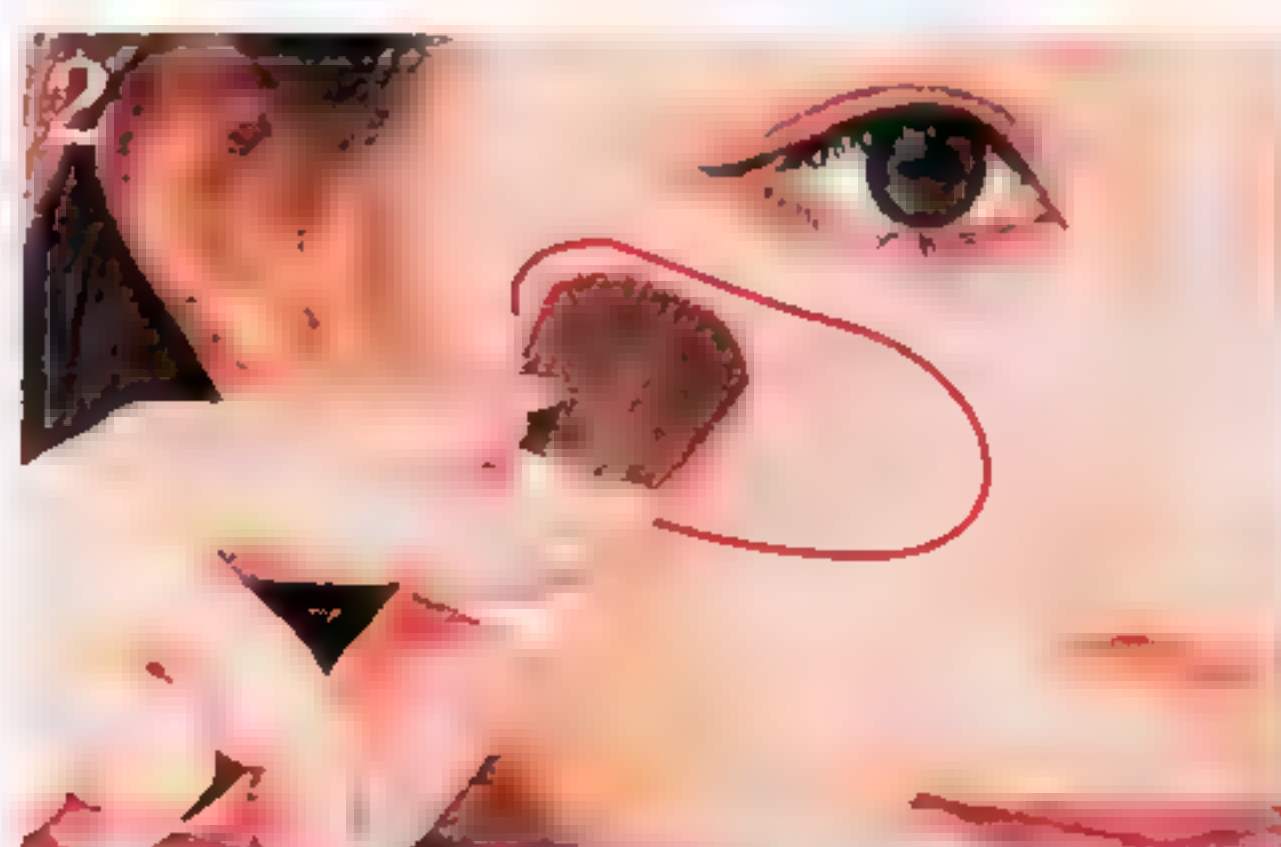
キャンディドール
キャンディパウダー
チーク ストロ
ベリーピンク¥9
90 T-Garden

PROCESS

完成！



赤とピンクの中間みたいな発色だよ♡
今回はマットにしたくて、あえてパール部分は未使用！
しっとり大人な仕上がりになって大満足♡



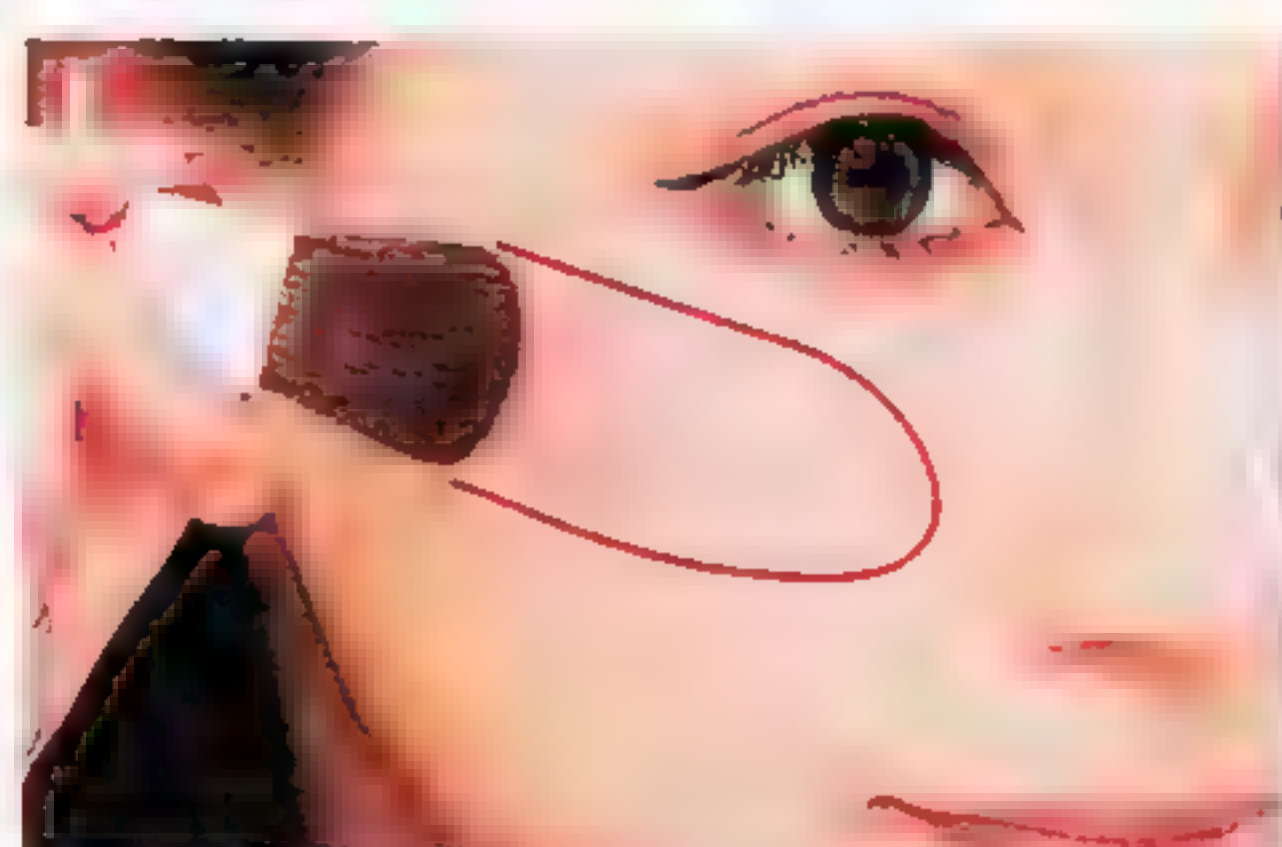
発色を見ながら微調整していく♡
物足りないと感じたら、右下の濃い色を上から重
ねることで、より発色をよくしていく♡

使用感

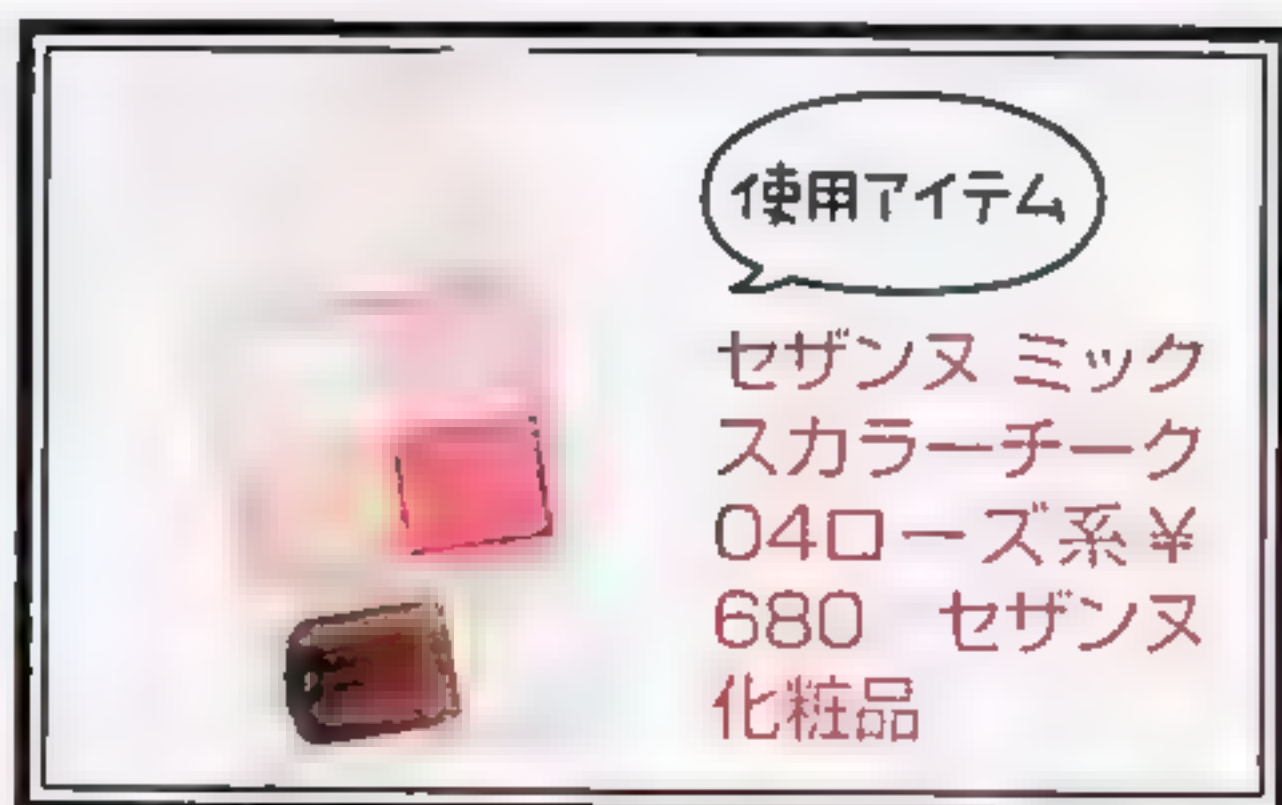
発色.....★★★★★
ツヤ.....★★★★★
使い心地.....★★★★★

4色入りだから使いやすいそう♡

左上のパール多めのカラーは、ハイライトと
して使えそう！ 大人っぽい発色もいい感じ
で、これからの時期にピッタリ♡



まずは濃いめの2色をMIX♡
下の段2色をMIXしながらブラシに取って、頬骨
に沿ってのせる♡ ナナメに伸ばすよ♡



使用アイテム

セザンヌ ミック
スカラーチーク
04ローズ系 ¥
680 セザンヌ
化粧品



主婦&美容家
(27歳/埼玉県)
既婚・子供なし
荒井 梓さん

大人っぽくて甘い♡
不思議な発色がクセに♡

全部1,000円以下！

(全部本音でリポート♡)

本当に使えて安いコスメを
根こそぎチェック！

安くても優秀なコスメはあるの？ ということで、やってみましたコスメ
のお試し会♡ しかも全部1,000円以下というプチプラ縛りでスタート♡
この企画のプロセスは、姉のYouTubeチャンネルでも見られるよ♡

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Marika Koizumi

安くてもいいものはいい。わかっちゃいるけど失敗するのは
イヤだから、代わりに私たちが使ってみました♡



涙袋を強調してくれる
上品キラキラライナー

広島県立学生
(27歳/広島県)
独身・子供なし
水原 乙さん

完成!



目元が自然と華やかになる発色々々
そもそも涙袋があんまりないんだけど、このライナーを使うことで目元に立体感が出て盛れた♡

PROCESS

1



目頭側にラインを細く引くよ♡
ハイライト的な効果を狙って、下まぶた目頭1/2にラインを描く々々 なるべく細く描くように意識。

2



綿棒でボカして馴染ませる々々
描きっぱなしだと濃すぎるので、綿棒で軽くボカす♡ 涙袋まで広げて、ぶっくりして見える効果も狙うよ々々

使用感

発色.....★★★★★
ツヤ.....★★★★★
伸びのよさ.....★★★★★
柔らかいののに折れにくくていい♡
白すぎず、肌に馴染みやすい色々々 ツヤ感は控えめで、自然な感じだよ♡ 芯が適度に柔らかいから描きやすいのも嬉しかった!

1番盛りたい
パーツがココ♡

Eye

アイシャドー、アイブロー、アイライナーまで幅広いアイテムをお試ししたよ♡ パツと目の印象を決めるパーツだから盛らなきゃね♡

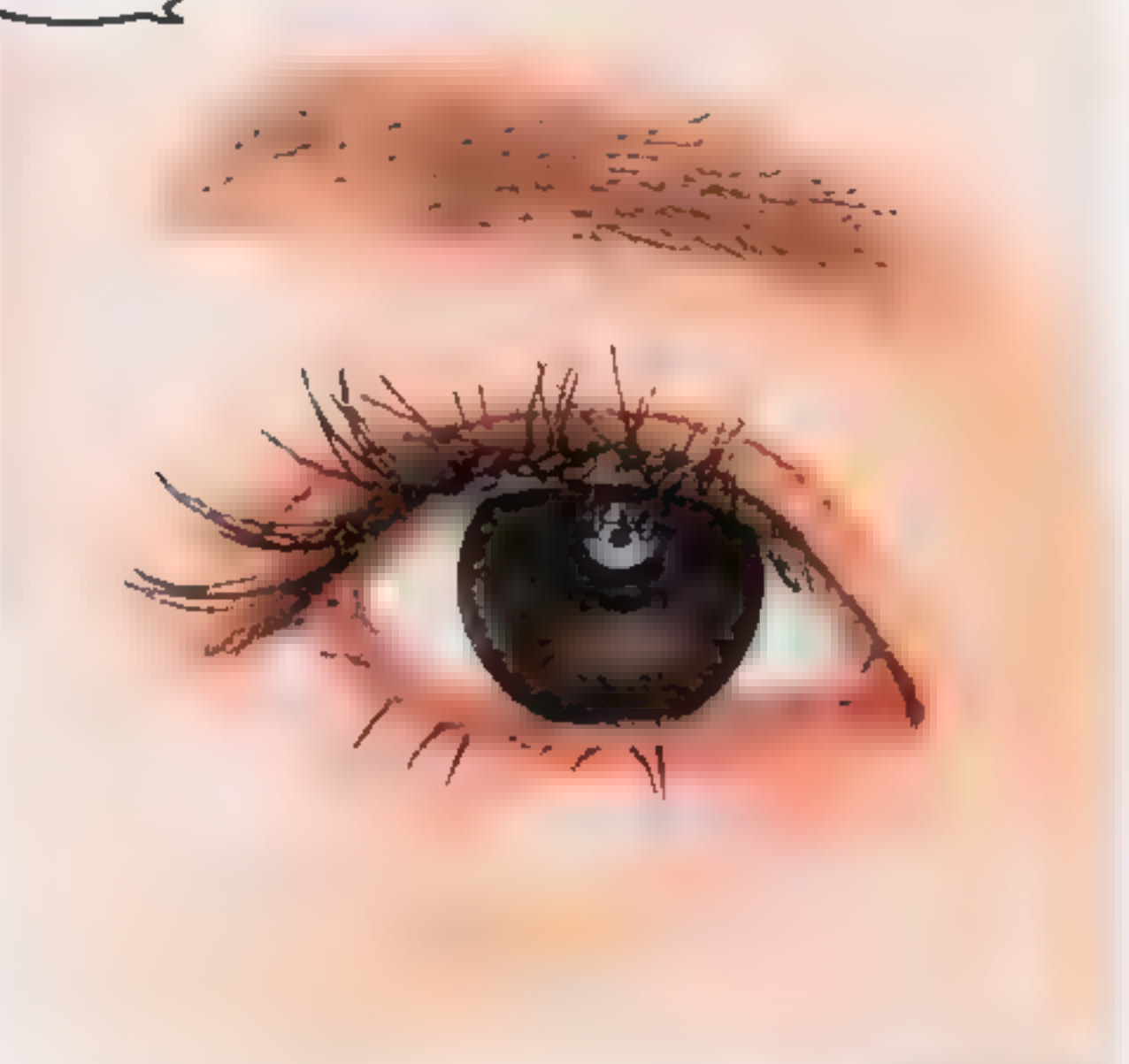


使用アイテム

カラー ショー ラ
イナー BE-1¥1,0
00/メイベリン
ニューヨーク

PROCESS

完成!



キリッと上がった理想の太眉が完成々々
程よく太くて、シュッと上がったまゆげが完成♡
ボサボサすぎず、キレイな形になった♡

使用感

発色.....★★★★★
ツヤ.....★★★★★
伸びのよさ.....★★★★★
ペン先が角になって描きやすい♡
初めてペン先がナナメにカットされたペンシルを使ったけど、とっても描きやすい♡ 色も描きやすさもすべて理想的で言うことなし♡



描いた部分が浮かないように馴染ませて
手持ちのスクリューブラシを使って、全体的にボカして馴染ませる々々 ブラシを細く動かすよ♡



眉尻側をもう少しクッキリ濃いめに♡
自眉はしっかり生えてるほうだから、ももとのまゆげを生かしつつ眉尻だけ少し濃く描き足す♡



使用アイテム

ファッションブロー
パウダーインペシル
BR-2¥1,000/メイ
ベリン ニューヨーク



美人顔を作る決め手は
ふんわりキリリな太め眉々々

エステティシャン
(27歳/埼玉県)
独身・子供なし
水原 乙さん

PROCESS

二重幅に同じ色を重ねる!
立体感を出したいので、同じアイテムを二重幅に重ねる♡ このときもたくさんつきすぎないように注意。

完成!



秋っぽさを感じる深みのある色♡
角度によってキラキラ感が変わる繊細なパール入り♡ 密着するから二重の溝にたまりにくい々々

指で均一に馴染ませる々々
指のお腹を使って馴染ませていくよ♡ ムラにならないように意識しながら、スルスルと伸ばしていく♡

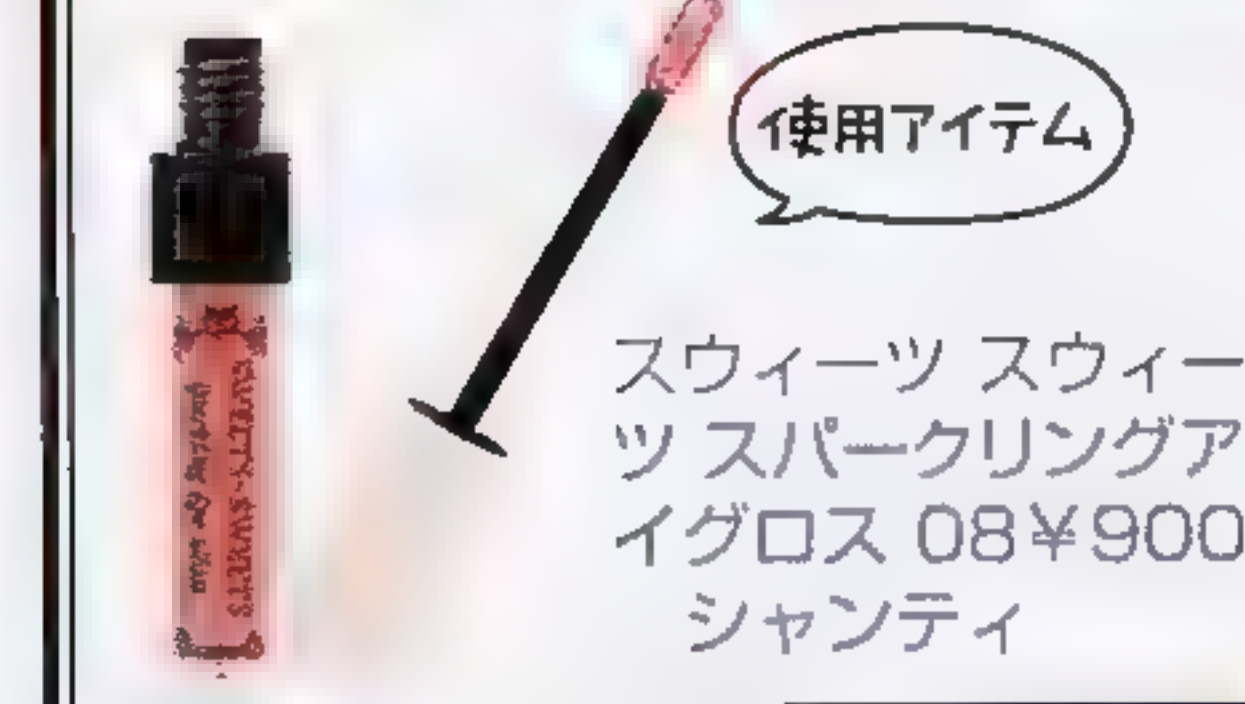
下まぶたもツヤツヤに
下まぶたのキワ4カ所くらいに、ちょんちょんって置いてから綿棒でムラにならないようにしっかり伸ばすよ

使用感

発色.....★★★★★
ツヤ.....★★★★★
伸びのよさ.....★★★★★
重ねれば重ねるほど濃く発色々々
濃くしたい場合は何重にも塗り重ねればOK々々 柔らかいテクスチャーだからスルスル伸びるし、ツヤ感もキレイに出るので◎!

アイホールに直接のせる♡
まぶたにチップで直接塗っていく♡ ベタッとつきすぎないように、あらかじめ量を調節しておくよ々々

同じく指で馴染ませる
自然なグラデになるよう、指を使って馴染ませる♡ 目のキワが1番濃くなるように気をつけながらポンポン♡



使用アイテム

スウィーツ スウィーツ
スパークリングアイグロス 08¥900
シャンティ



ラメとは違う濡れた
上品なツヤ感を出した
パール入りアイグロス



PROCESS

完成!

キワには濃いブラウンでグラデに♡
上まぶたと下まぶたのキワに、右下のシャドーをON♡ 若干パープルがかった濃いめブラウン♡

アイホールに薄いブラウンをON♡
右上のシャドーをアイホールにのせる♡ 黄味の少ないブラウンで目元のくすみなくなるよ♡

涙袋を強調させるキラキラシャドー♡
左上の薄いピンク色のシャドーを下まぶたにのせるよ。涙袋まで伸ばして、ふっくらさせる♡

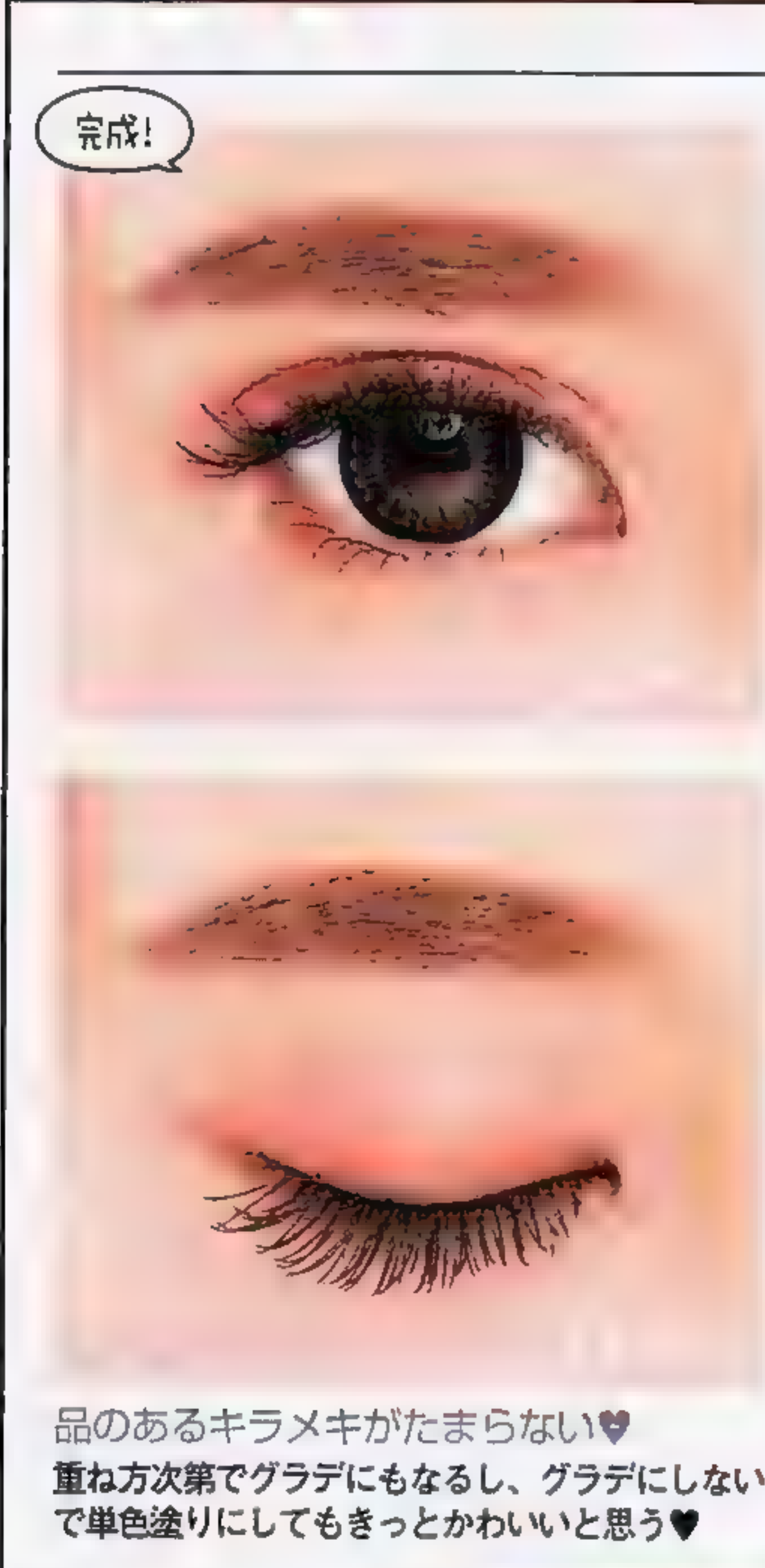
使用感

発色.....★★★★★
ツヤ.....★★★★★
伸びのよさ.....★★★★★
もう少しラメ入りだったら完璧！
発色はいい感じ♡ 右下のブラウンシャドーに、もう少しラメ感があつたら個人的に完璧だった♡ チップも使いやすかったよ♡

ほんのりと淡いカラーのグラデが完成♡
甘すぎず大人っぽすぎず、ちょうど中間の発色♡
使いやすいカラーがセットになってる感じ♡

使用アイテム

セザンヌ エアリータッチシャドウ05 ¥680 / セザンヌ化粧品



PROCESS

完成!

目の下にもしっかり塗り重ねる♡
下まぶた1/3くらいに同じシャドーをのせるよ♡
指にとって、ポンポンとラフに馴染ませる。

アイホール全体にシャドーをON！
指のお腹にシャドーを取って、まぶた全体に薄く伸ばす♡ ヨレないように気をつけるよ♡

上まぶたのシャドーとつなげる♡
①でアイホールにのせたシャドーと②のシャドーが目尻側で繋がるように、指で馴染ませる♡

使用感

発色.....★★★★★
ツヤ.....★★★★★
伸びのよさ.....★★★★★
見た目よりも肌馴染みがいい！
普通のパウダーシャドーとは違って、しっとりした柔らかいテクスチャーだから馴染む♡ オレンジとゴールドの中間っぽい発色♡

品のあるキラメキがたまらない♡
重ね方次第でグラデにもなるし、グラデにしないで単色塗りにしてもきっとかわいいと思う♡



PROCESS

完成!

キラキララインでアンチエイジング♡
肌馴染みのいいゴールドライナーを使えば、やりすぎ感のないキラキラ感が演出できるよ♡

自然に見せるために綿棒でボカすよ♡
ラインを引いたら、肌に馴染むように綿棒でボカしていく♡ このひと手間で自然な仕上がりに♡

目の下全体にラインを引いていく♡
目の下全体にアイライナーをON♡ ペン先が細いから、キワにピンポイントで入れられる♡

使用感

発色.....★★★★★
ツヤ.....★★★★★
伸びのよさ.....★★★★★
目元が明るく見える嬉しいアイテム
かなり発色がよかった！ ツヤ感もとてもいいし描きやすいんだけど、芯が柔らかいあまり描いてる途中で2回折れちゃった(笑)。

使用アイテム

メイベリン カラー ショー ライナー GD-1 ¥1,000 / メイベリン ニューヨーク



ナチュラルなのに華やか♡
大人っぽいローズピンク々々



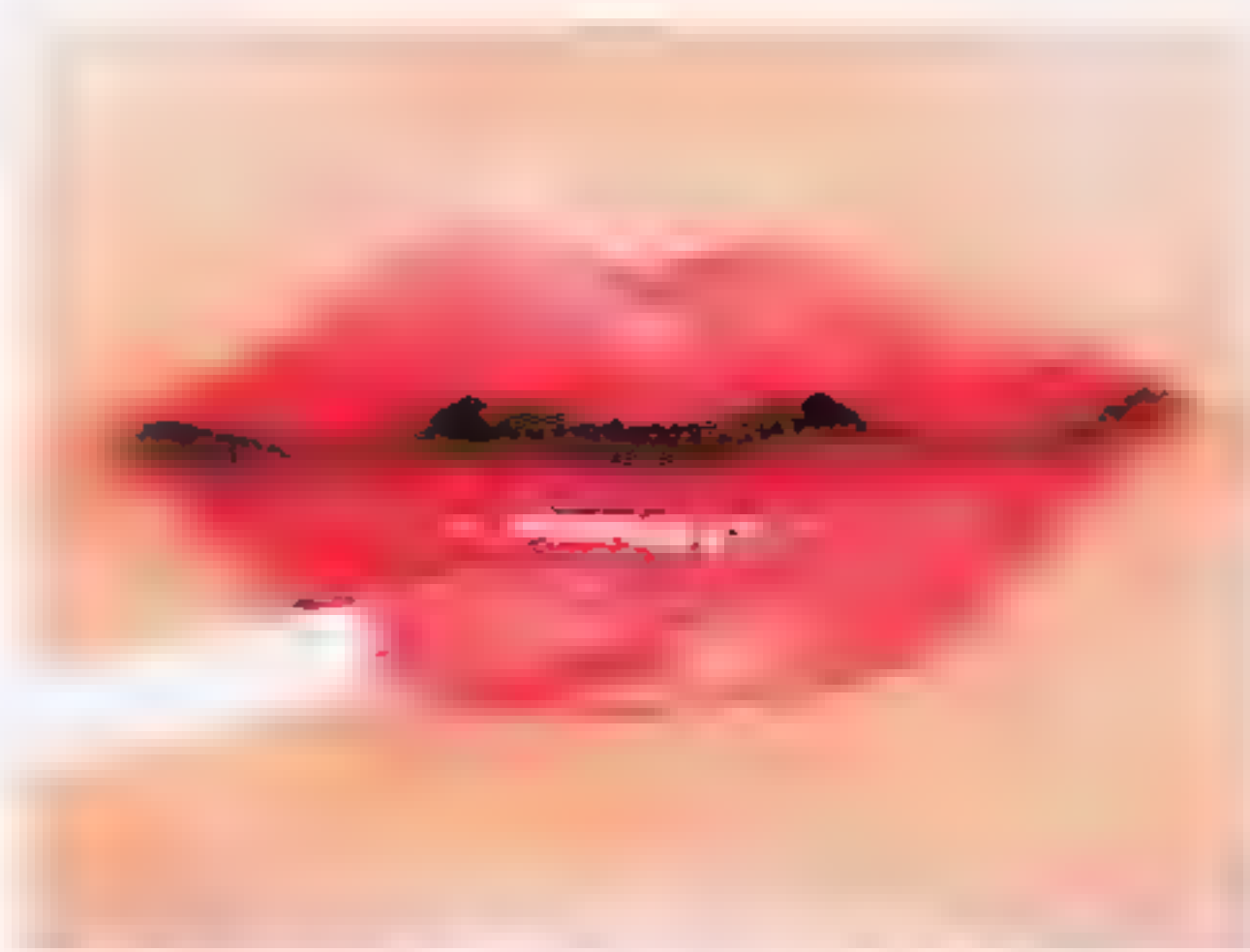
使用アイテム

使用感

発色.....★★★★★
ツヤ.....★★★★★
塗りやすさ.....★★★★★

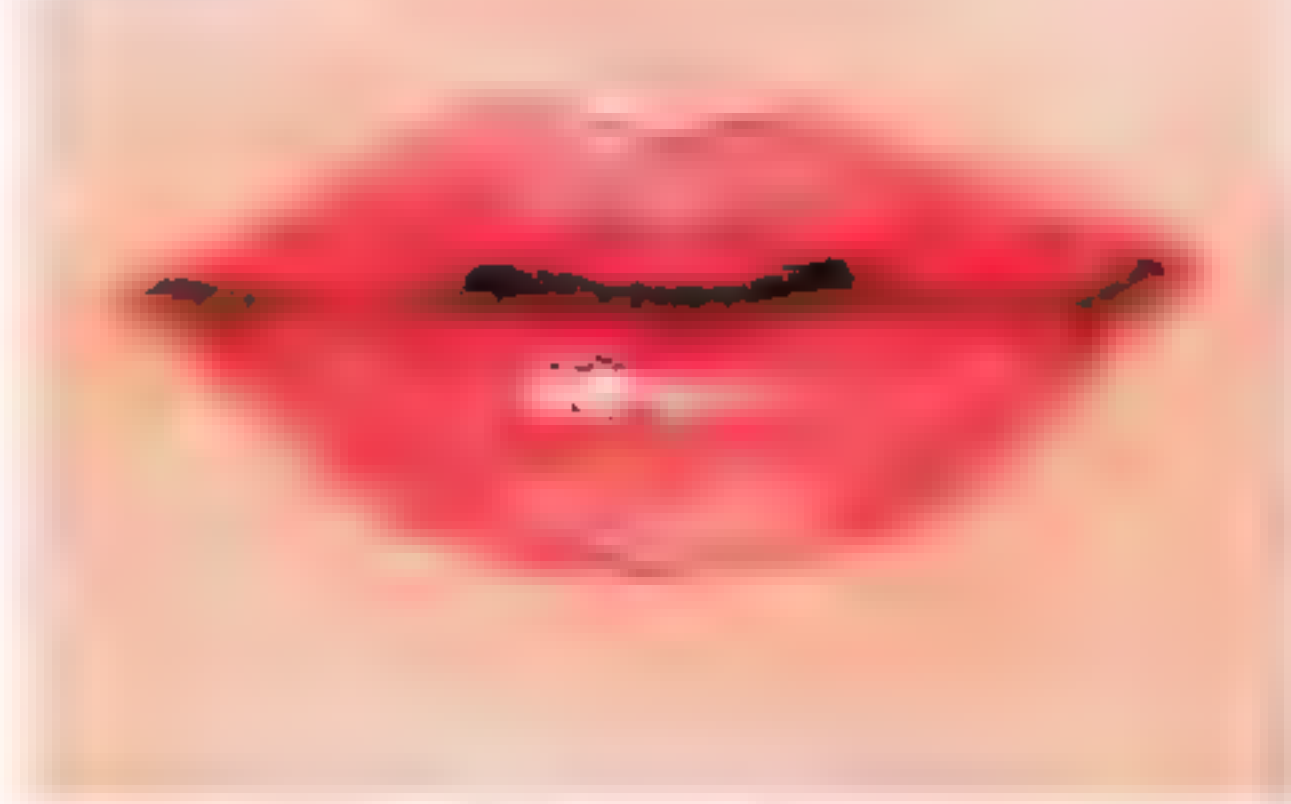
キャンメイクのリップって、プチプラなのにクオリティ高いよね。このグロスも発色いいし、塗りやすくて優秀だった♡

PROCESS



最初に唇の輪郭をチップの先端できっちり取りつつ塗っていくよ。ハミ出さないように注意！

完成！

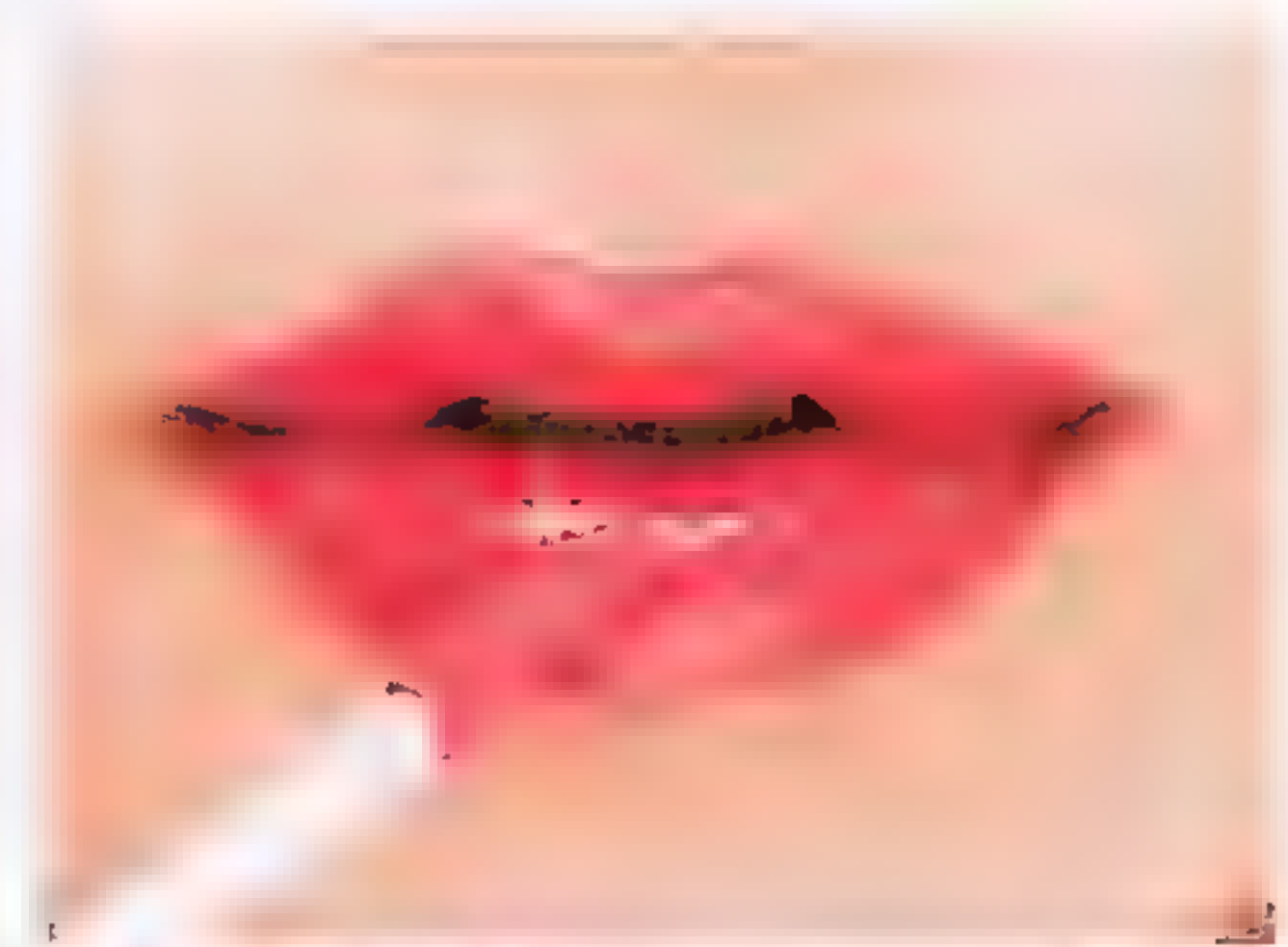


1本だけで、こんなにしっかり色づくなんてスゴイ！ 発色もキレイだしツヤ感もいい感じ♡

色々変えたいから
たくさん欲しい♡

Lip

その日のコーデや気分に合わせて変えたいのがリップ♡ つまりたくさんあっても困らない！むしろ質より量が欲しいアイテム♡



全体的に塗れたら、唇の中央部分に重ねて、立体感とぼってり感をプラス。最後に馴染ませるよ。

PROCESS



使用アイテム

使用感

発色.....★★★★★
ツヤ.....★★★★★
塗りやすさ.....★★★★★

発色バツグン。ベタベタしすぎないから塗り心地もいい感じ♡ ティント処方だから、発色が長持ちするのも嬉しいポイント♡



最後、真ん中だけに塗り重ねることによってぼってりしたリップを演出。うまく馴染ませれば完成。



オーバーにならないように気をつけながら、唇全体にしっかりグロスを塗っていくよ。

完成！



グロスだけでこんなにキレイに発色するなんてビックリ！ 濃密なカラーで大人っぽい雰囲気仕上がるよ。



ケバくならない深い色は
これからの時季に使える♡

PROCESS



使用アイテム

使用感

発色.....★★★★★
ツヤ.....★★★★★
塗りやすさ.....★★★★★

このあとクレンジングシートで拭き取ってもなかなか落ちなかったくらい強力！ お水みたいにサラサラした質感で塗りやすい。



リップを唇全体に伸ばしながら、ハミ出さないように輪郭を取っておく♡ スルスル伸びるよ。



じわっと内側からしみ出るようにしたいので唇の中央から塗り始める。サラサラで塗りやすい♡

完成！



少しの量でもこんなに発色！
かなり発色がよくて、少量を一度塗りただけでこの色。あんまり塗ると濃くなりすぎるから、そこだけ注意！



ジュシーな発色で
存在感のある美人顔に♡

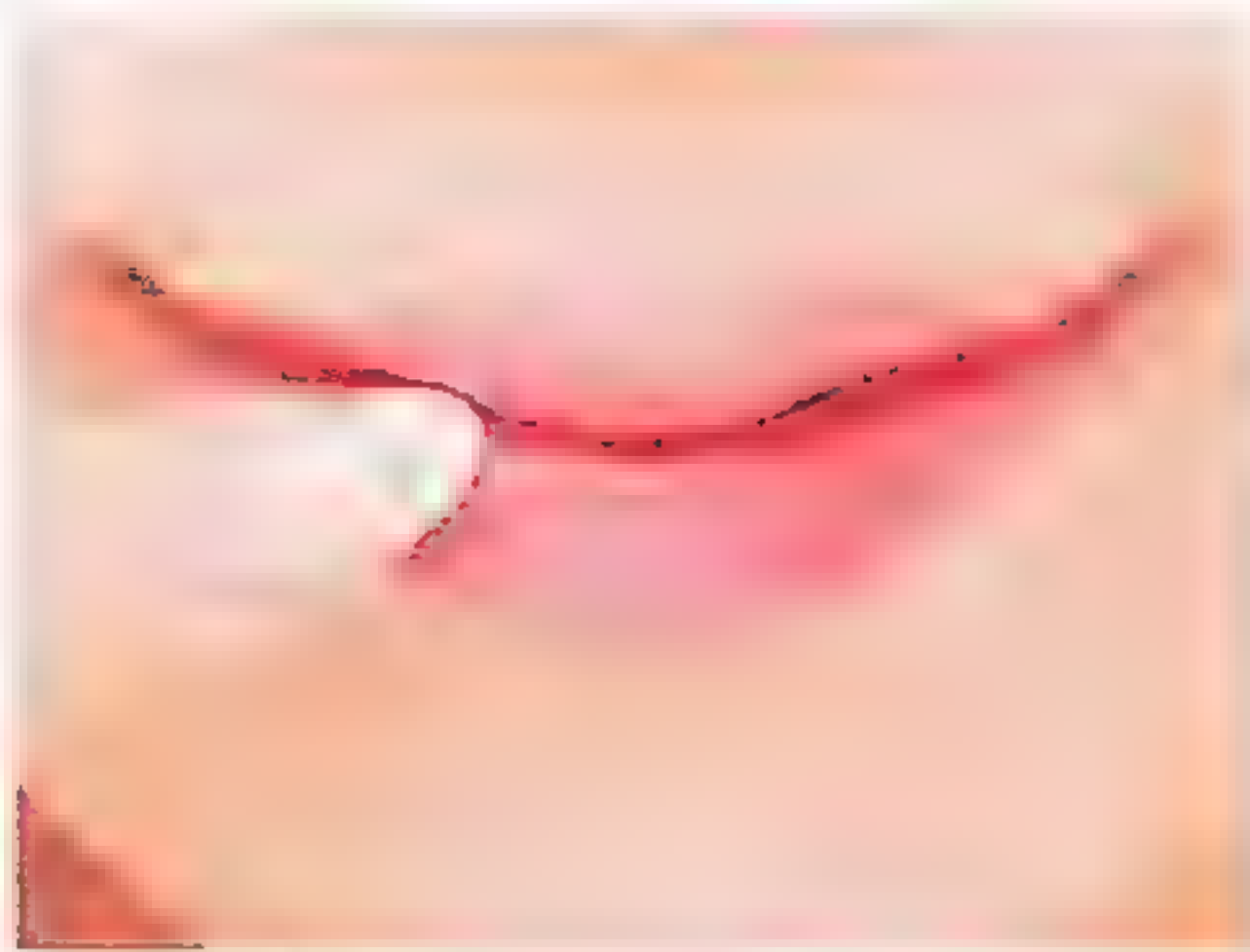


使用感

発色.....★★★★★
ツヤ.....★★★★★
塗りやすさ.....★★★★★

ほぼ見た目通りのピンク色♡ 少ししか塗ってないのにちゃんと発色したよ♡ ツヤ感はあるかな。ベタつかないのが◎!

PROCESS



アイリーに似ているから、クセのないピンク色だから、使いやすそう♡ 唇のタテジワが目立たなくなる感じもいい!

PROCESS

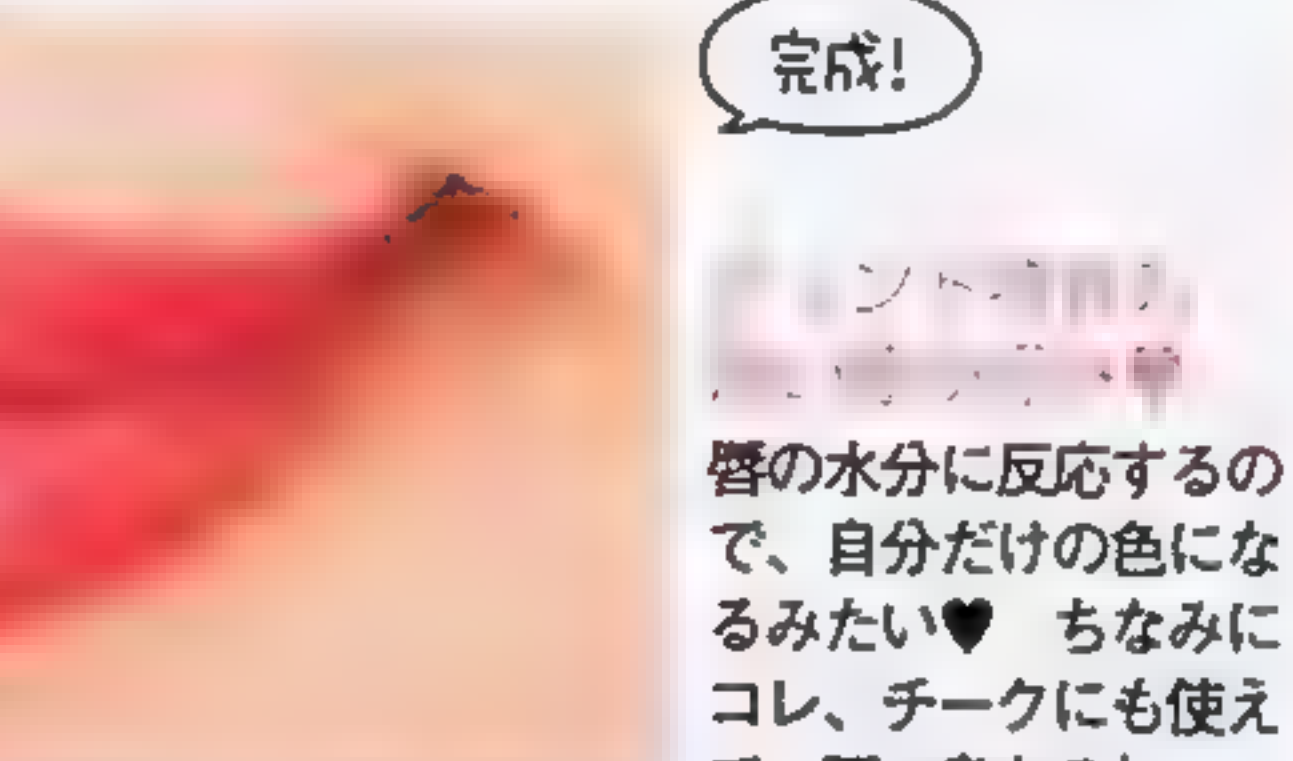


使用感

発色.....★★★★★
ツヤ.....★★★★★
塗りやすさ.....★★★★★

発色しやすい感じ

最初にたくさん出ちゃうから、コスト的に微妙かなって部分もあるけど、色はかわいい♡ 潤いが長く続く感じが個人的には好き♡



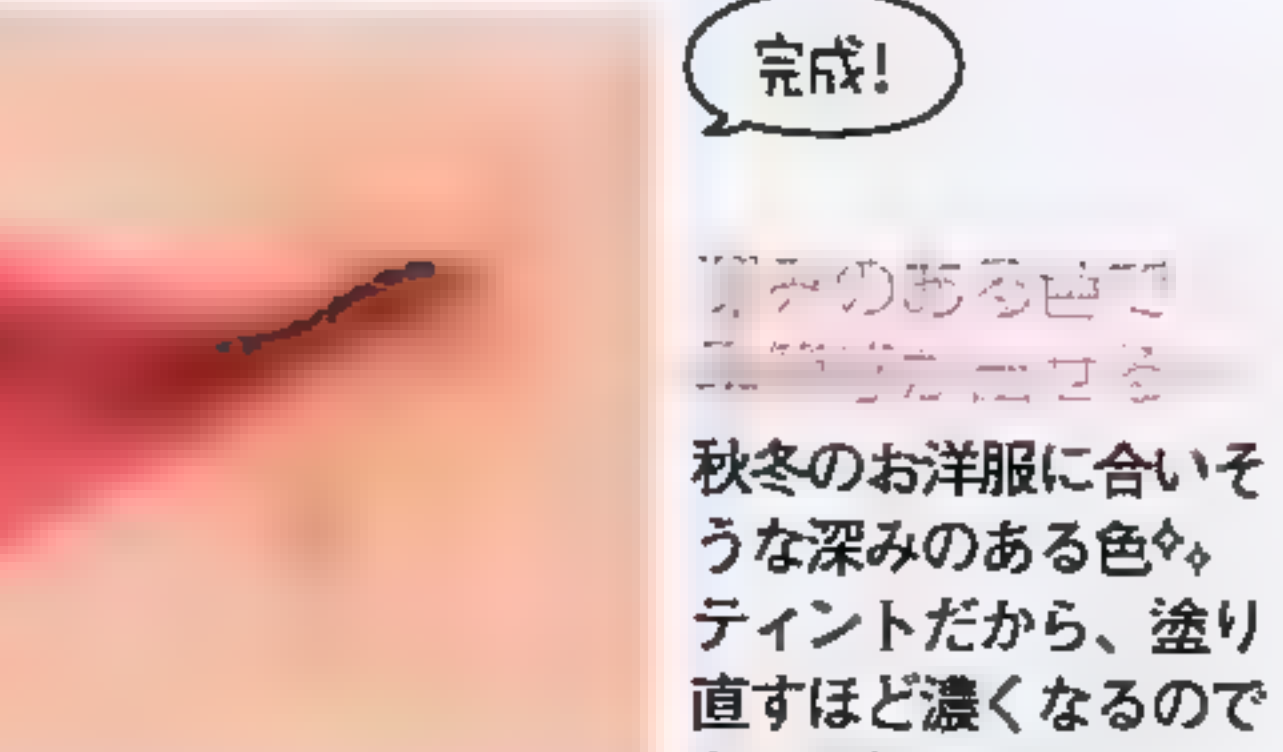
PROCESS



使用感

発色.....★★★★★
ツヤ.....★★★★★
塗りやすさ.....★★★★★

本当にサラサラで塗りやすい! ベタベタするリップが苦手な方にはオススメ♡ 薄く塗ってもきちんと発色してくれる!



体形の変化、むくみ、肌荒れ…私たちに襲いかかってくる敵を
一撃でやっつけてくれる神的スポットをこっそりご紹介します!

2017年
春新刊!

駆けこみサロン Navi

日々セルフケアで頑張ることはもちろん大切だけど、ときにはサロンに頼るのも手だね♥ とはいえ、ネットで見つけたワケ
わからないお店に行くのも不安…。ということで、本当に姉agehaのモデルが通っているところを、厳選してお届けします♡

PHOTO_Takaki Kusumoto(will creative) EDIT&TEXT_Marika Koizumi

お悩み 1 セルライトをどうにかしたい!

一度できたら自力ではなくすことのできないセルライト! 細くてもセルライトがあるだけで残念な脚になっちゃう!

BTBに
駆けこみ!

専属モデル(25歳/東京都)
独身・子供なし
根本弥生



施術したのここ

気になる太もも周りは
かつつりやってもらった!

セルライトがあると見た目が
悪くなるし冷えの原因にもなる

たるみ
撲滅!

年齢とともにタルんできた太ももを中心に、脚全体+お尻にもた
っぷりあててもらったよ♡ 施術後は最低1.5Lお水を飲むよ♥

弥生の★ポイント♥

全国に21店舗あって行きやすい♥
通い始めたばかりの頃、入らなかったショ
ーパンがあったんだけど、このマシンのおかげ
で入るようになった♡ くびれも胸もお尻も
ない体形だし、年齢的に全身がブヨブヨし
てきたからコレで理想の体形に近づきたい。

ハチの頃から、かれこれ5年はお世話になつてます♥
サロン♥ 筋肉が全然ないから、ボディラインをキレイ
に絞りたい月1ペースくらいで通ってますよ♥



今回は渋谷店に
じゃっこりお邪魔してきたよ

どこをどうしたいのか、機械の仕組みや説明など、希
望や不安な点はのタイミングで全部聞いておろ♥
おいしいお茶とおしぼりで、しばしのリラクゼーション♡



初回はカウンセリングを
受けてから施術



エステシャンの方いわく、「内側にセルライトが溜まっていて、機械を当てるとゴリゴ
リする」みたい♡ 感覚として吸われてる感じ。あとからじんわり温かくなってくるよ♡



着替え終わったら早速施術開始!
ドキドキする♡

個室に移動して着替えたら、早速スタート! まずは通電をよくするための透明なジェル
を脚全体に塗ってもらったよ♡ マッサージしてもらってるみたいで気持ちいい♥



終わって終わったら
マッサージタイムへ♡

脂肪細胞についた老廃物を機械で引き出したのに、そのまま放置しているとまたくっつい
ちゃうみたい♡ マッサージして、老廃物をリンパと一緒に流し体外へ♡

【今回行ったメニューはコチラ♥】

バイオセルファイア

5カ所¥2,000(体験コース)

BTBでしか体験できない最新マシン♥

ローリング+ハンドテクニックでの脂肪の排泄促進に加
え、ラジオ波機能をプラス。これまでのマシンと比べて、
相乗効果が期待できる♡ このマシンは国内の専門
メーカーと共同開発したオリジナルです♥

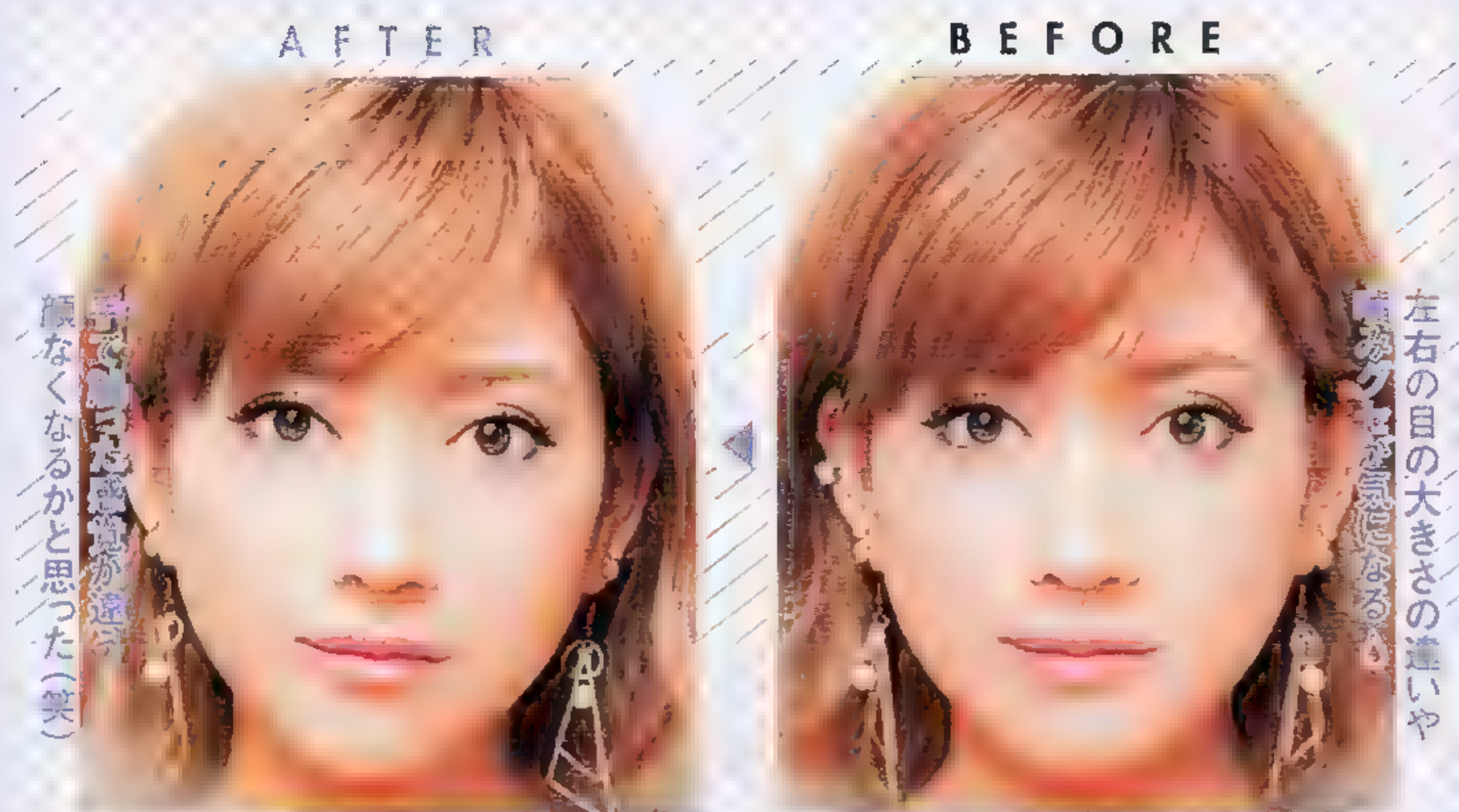
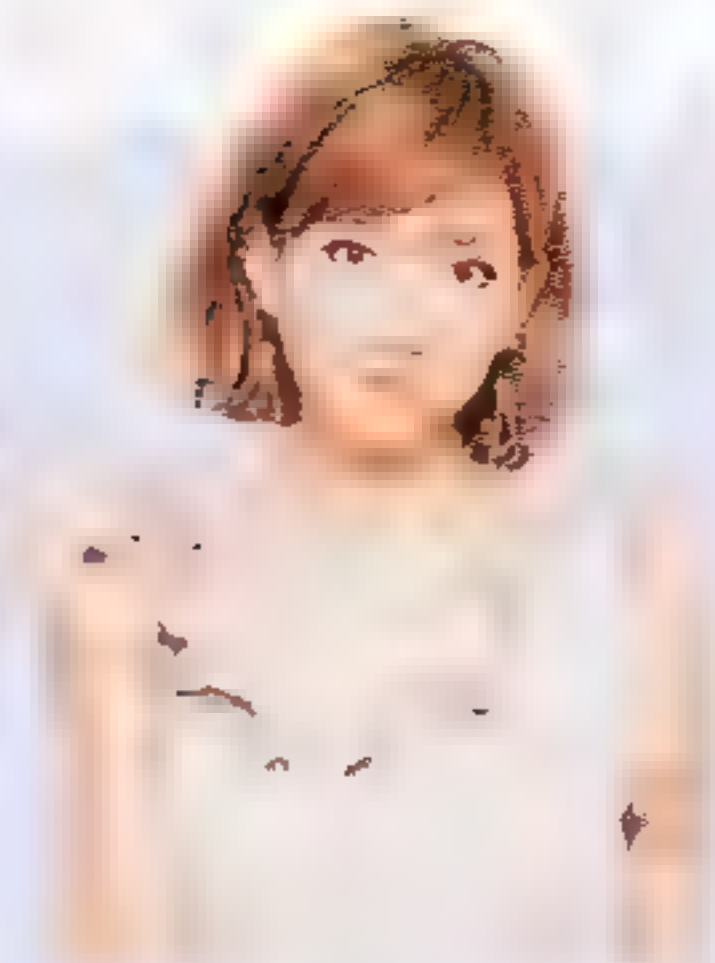


お悩み2 顔を小さくしたい！

パツと見の印象にもっとも関わる重要パーツ“顔”！ 限度はあれど、できる限り小顔になりたいのが私たちの本音♡

整体Salon206 に駆けこみ！

専属モデル(32歳/東京都)
既婚・子供なし
加賀美 早紀



顔が小さくなるかと思っ(笑)

左右の目の大きさの違いや、顔の歪みなどが気になる

施術直後からスッキリ さらに翌朝起きたとき、顔がむくんでなくて感動するよ。特別なときじゃなくても、10日〜2週間に1回は来てる！

右目が小さいこと、右側でご飯を噛んじゃうクセがあって、それをどうにかしたくて紹介してもらったのがきっかけ♡ むくみも気になる。



顔まわりから首、肩まで触ってくれるの！ 全然、まったく痛くなくて、気がついたらいつも寝ちゃってる(笑)。



店内はとってもキレイで落ち着く雰囲気のプライベートサロン★撮影前や舞台前には必ず来てる♡



表情筋を引き締め、引き上げる効果のある美顔器を使用。感覚的には筋肉が動いて引っ張られてる感があるけど痛みはナシ。

結構な力で首を伸ばしてるように見えるけど、コレも痛みゼロ！ 痛気持ちいいくらいで、痛くもツラくもないのに効果があるから通い続けられる♡

SALON DATA

整体Salon206 六本木サロン

六本木の美容室を運営する。最新の美容機器を導入し、お客様の満足度を高めることを目指しています。

指だとじゃわーっと効いていくのが、この器具だと奥までズドンと届くみたい♡器具を打った瞬間パンパン鳴るけど痛みゼロ！



早紀的★ポイント

ツボを的確につけてくれるの！
「それやって欲しかったの！」みたいなことを毎回してくれる。その場限りじゃなくて、施術の翌日、翌々日とどんどん調子よくなっていくのも感動するよ♡ 今年の7月から通ってる♡

【今回行ったメニューはコチラ♡】

顔の整体

初回¥50,000 メンテナンス¥10,000

ちなみに体の整体も受けつけてます♡

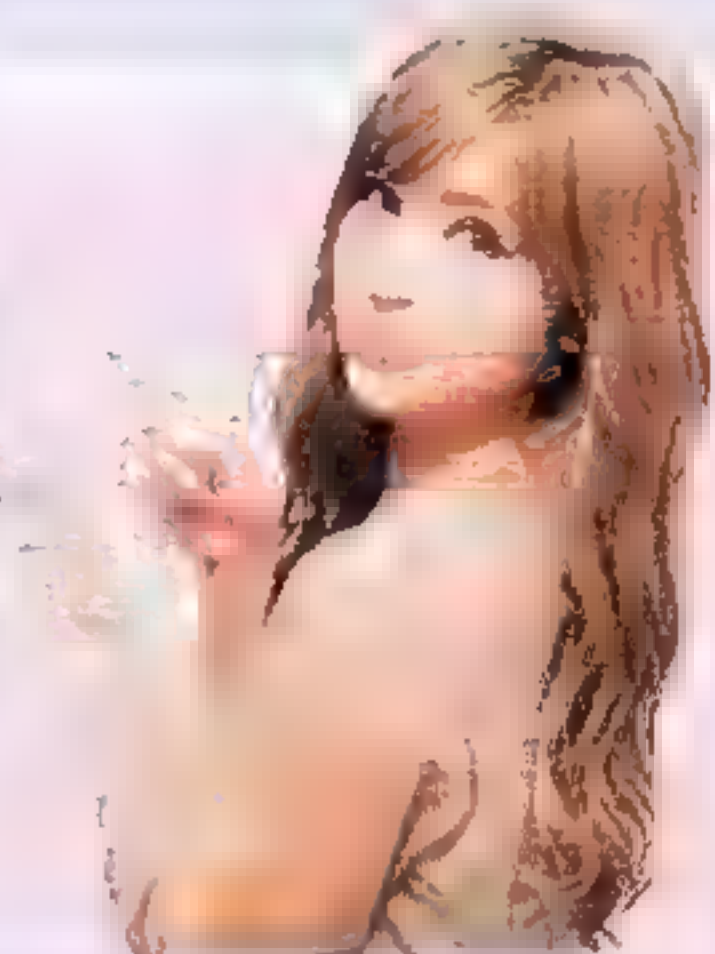
早紀が受けているのは「顔の整体」というコース♡ コース内に美顔器も含まれてるよ。 「体の整体」は1回¥12,000。睡眠の質をよくしてくれる「睡眠整体」というコースは1回¥12,000で受けられます♡

お悩み3 むくみをスッキリさせたい！

むくみは私たちの最大の敵！ セルフケアだけじゃどうにもならないときは、サロンに助けを求めようのもアリだよ♡

COULEURに 駆けこみ！

専属モデル(27歳/東京都)
独身・子供なし
小原優花



全体的に脚の皮膚が柔らかくなった感じ♡ 足裏のダルい感じもなくなった！ 朝5時までやってるから、遅くなった日でも駆けこめる♡

ふくらはぎを指で押したら白い跡がしばらく残ってて♡ コレってむくんでる証拠なんだよね。全体的に脚が重いから、楽になりたい♡



気持ちいいポイントを的確に押してくれるから痛みつき♡ マニアル通りの施術じゃないところが好き♡ 心地よすぎて思わずウトウトしちゃうくらい♡

オーナーさんが普通に友達で、それがきっかけで来るようになったよ。大手のスパとは違って、個人個人に合った内容にしてくれるんです♡

優花的★ポイント

ひと口にボディケアと言ってもタイ古式やリフレクソロジーなど、その人に合った手法をMIXしてくれる♡ これが気持ちよくて、ヒールが履けないうつらかった筋肉痛がだいぶ緩和された♡

【今回行ったメニューはコチラ♡】

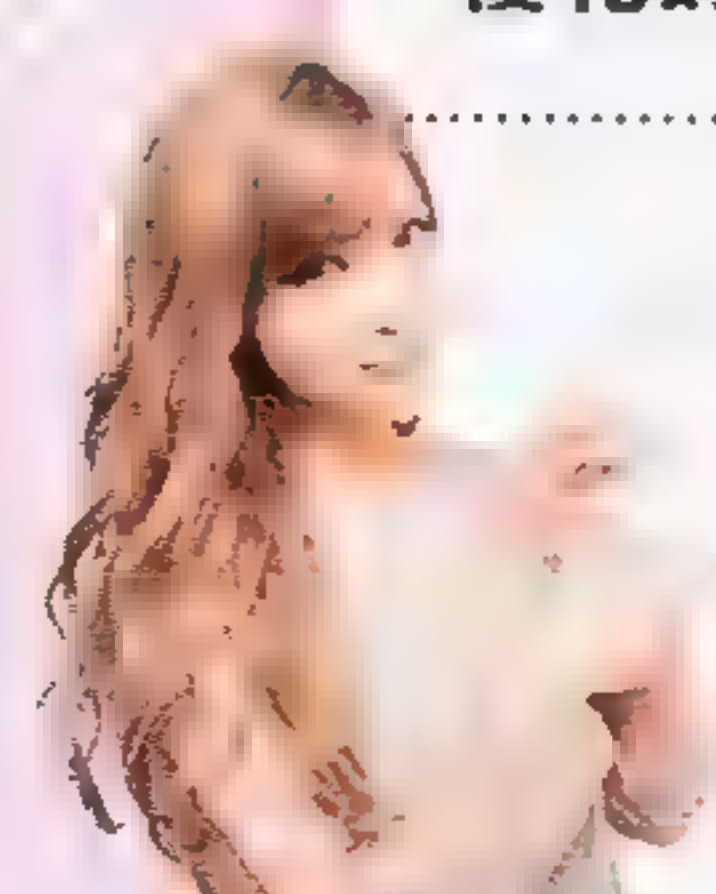
アロマオイルトリートメント

90分 ¥12,000

何分コースであろうと、脚のオイルケアは絶対やってもらうのが優花のこだわり♡ 他にもボディケアやヘッドマッサージなどいろいろなメニューがあるから、お好みのコースが見つかるハズ。

COULEUR

六本木の美容室を運営する。最新の美容機器を導入し、お客様の満足度を高めることを目指しています。

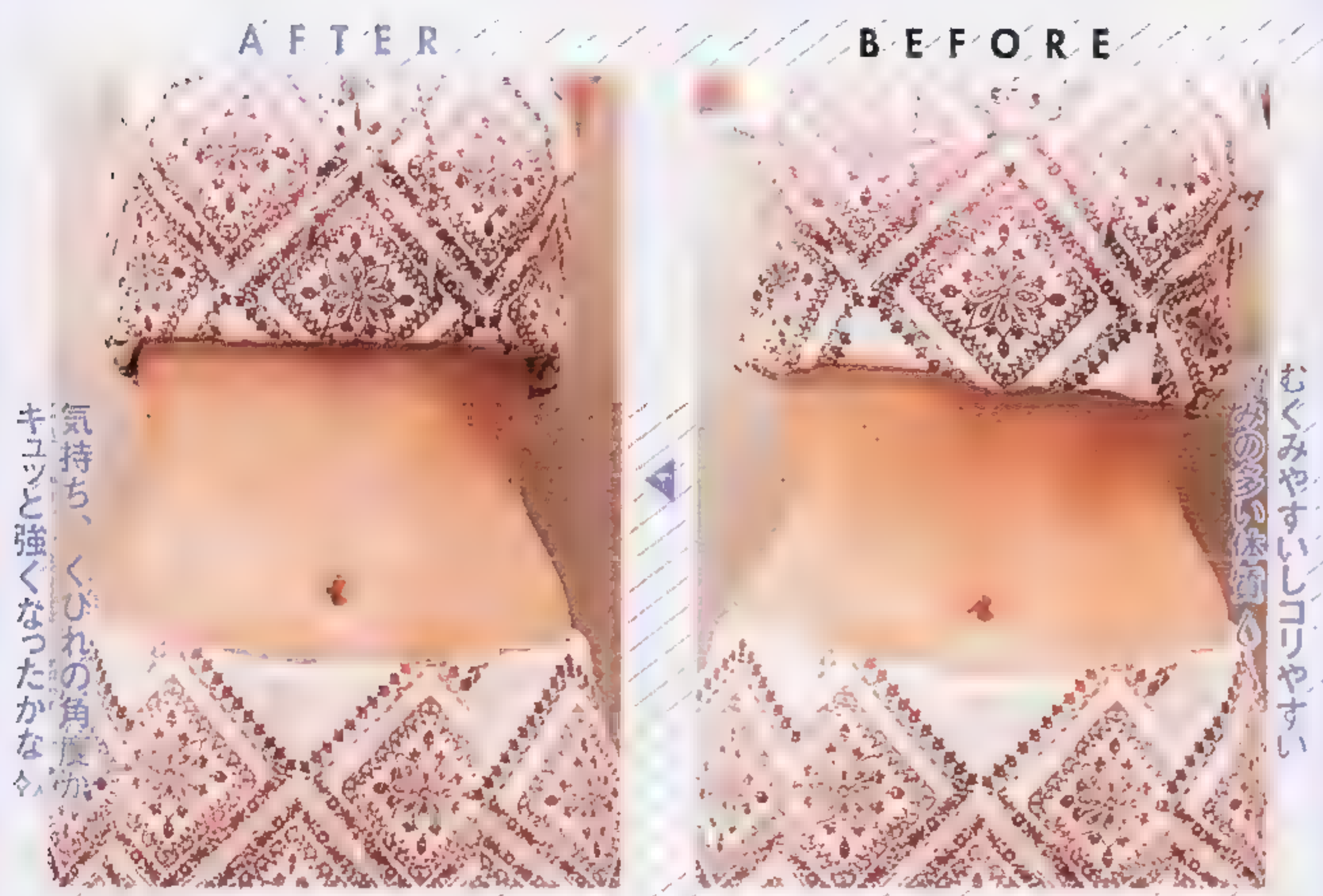
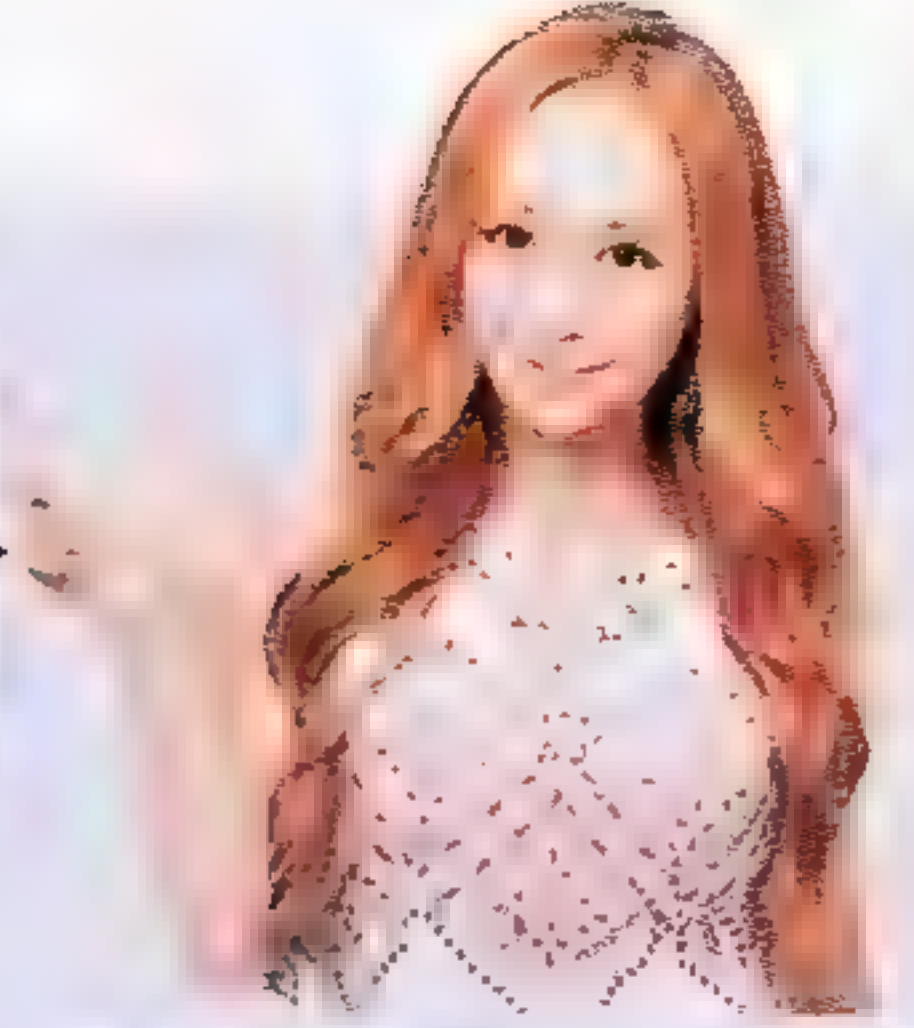


● お悩み 4 ● くびれを作りたい！

メリハリのあるキレイなボディラインは全女子の憧れ♡ 美容番長、咲が信頼しているウサのスパをご紹介！

マナスパに 駆けこみ！

美の伝導師(31歳/東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん



気持ち、くびれの角度が、
キュッと強くなったかな♡

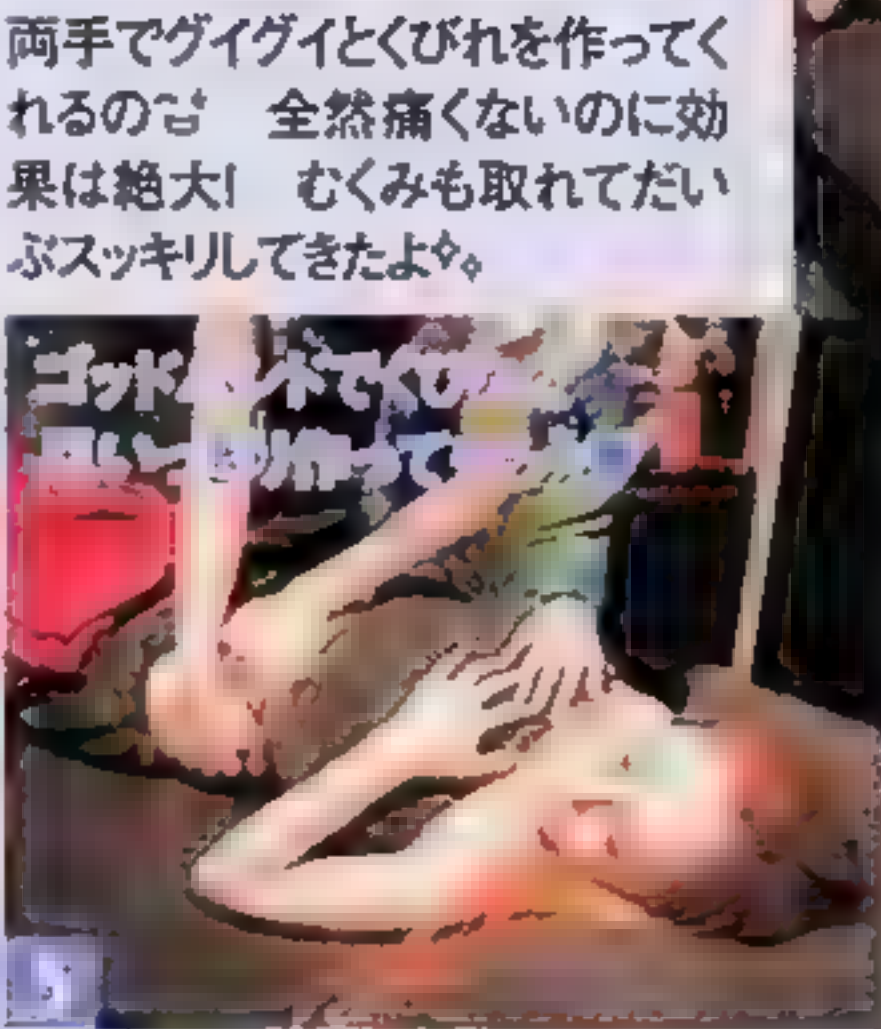
むくみやすいし、コリやすい

たっぷりケアしてもらったおかげで、よりスリムしたような感じがする♡ これからも定期的に通って、引き締まったくびれをキープさせたい♡

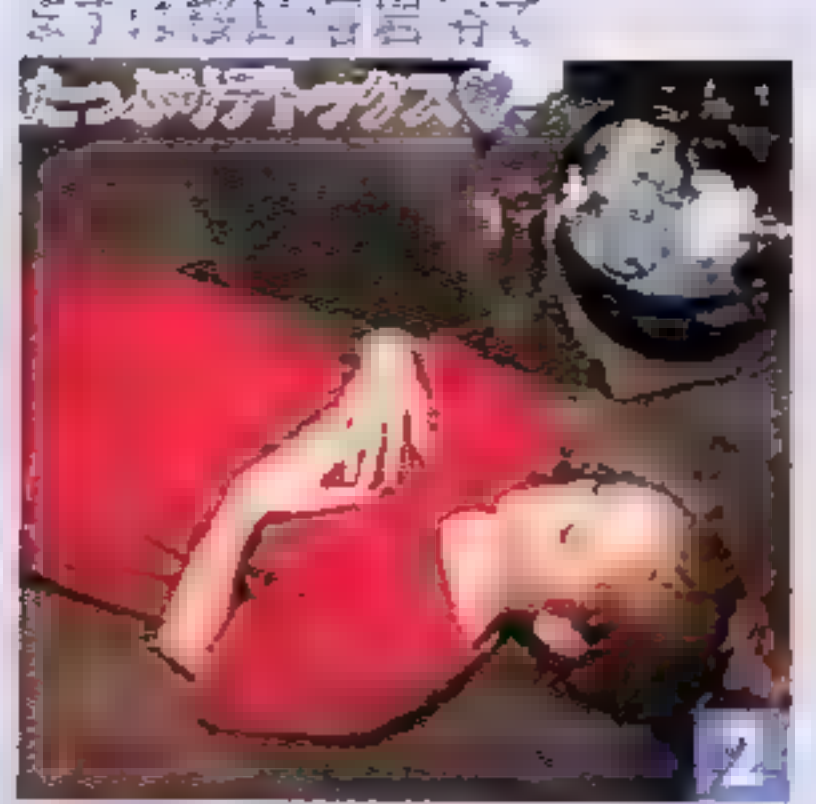
今は撮影期間中だし、特に気をつけて絞ってる♡ ただ体質的にすぐむくみやすいから、マッサージしたり食べるものに気をつけてヤセたい♡



毛穴の中の汚れまで洗い流してくれるとウサのバブルバスも室内に完備♡ お肌ツルツルになる！話題のお風呂、ぜひ入ってみて♡



両手でグイグイとくびれを作ってくれるの♡ 全然痛くないのに効果は絶大！むくみも取れてだいぶスッキリしてきたよ♡



お部屋についている松島浴槽に60分入るよ♡ 水素水が飲み放題でついているんだけど、いつも2リットル飲んじゃう(笑)。



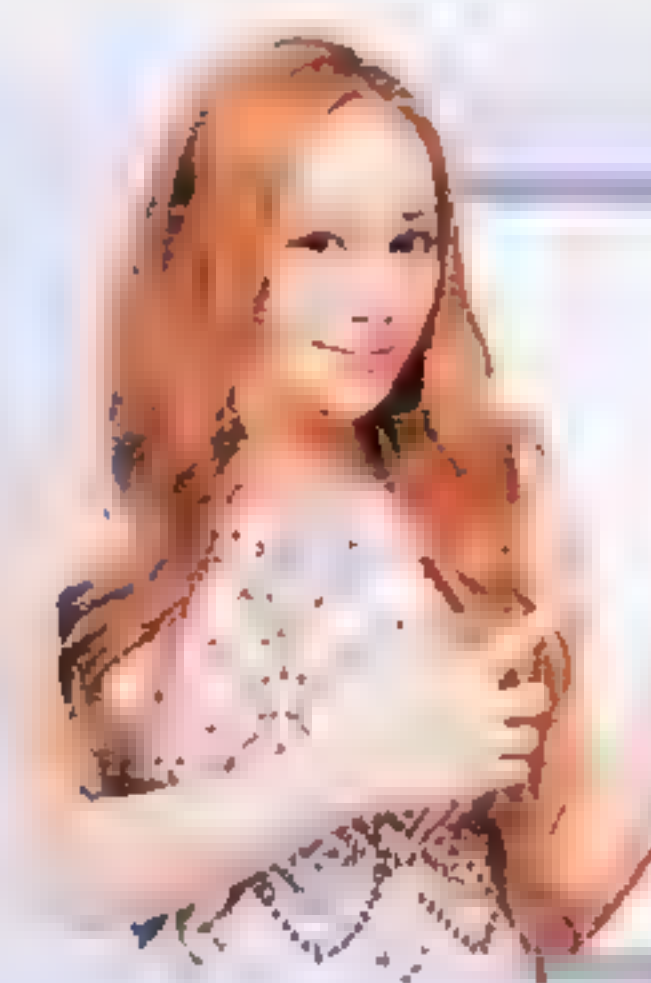
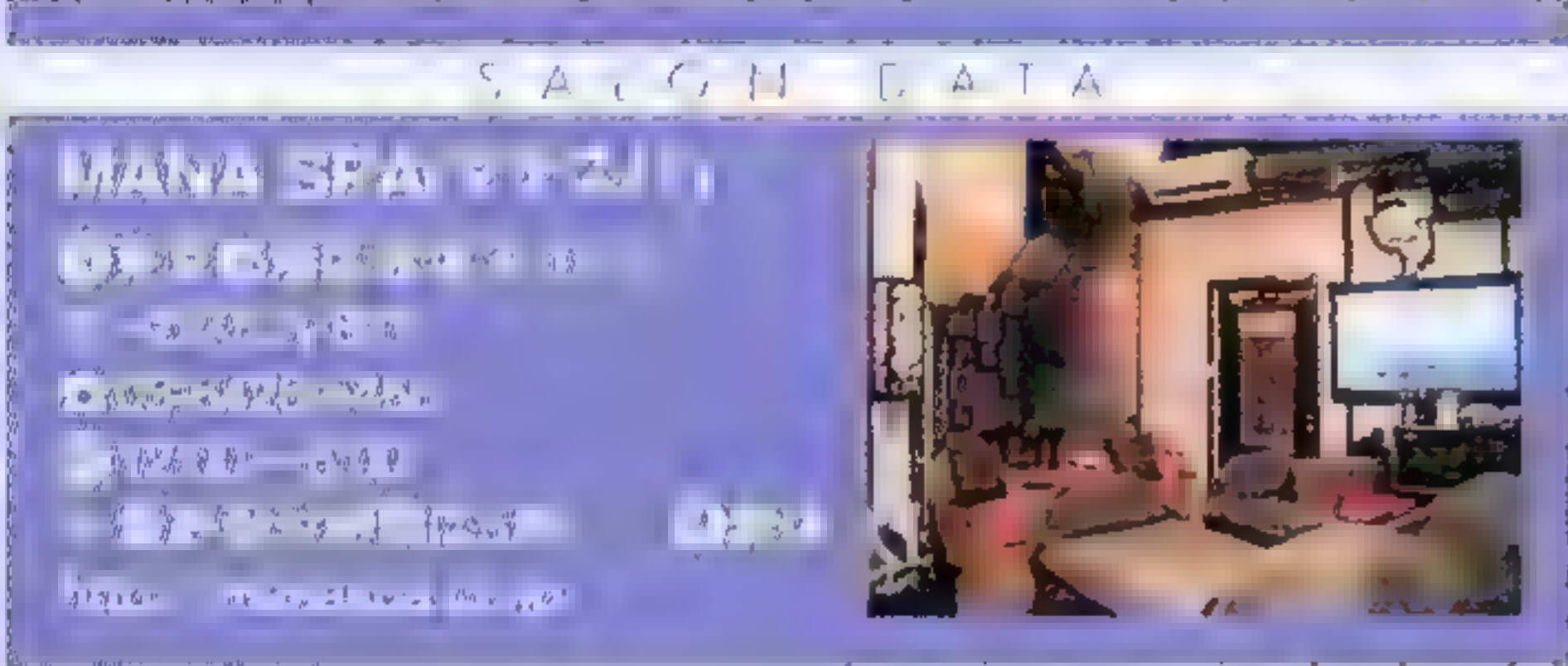
店内は2フロアにわかれていて、ひとフロアのお部屋が広い！お風呂や美容マシンもあるし、何時間でもいられる♡



私はいつも吉井さん指名♡ すべてにおいて上手！全身マッサージが基本だけど、たまに顔のマッサージを追加するときもあるよ♡



姿勢が悪いと肩甲骨が凝り固まっちゃうみたい♡ だからこうやって、吉井さんに定期的に肩甲骨をはがしてもらってるよ♡



咲的★神★ポイント♡

美に関する作業がひと通りできる♡ 浴槽やバブルバスがあったり…ここに来るとやることいっぱい忙しい！あと、セラピストの吉井さんが神♡ ヒートマットの温度とか好みも全部わかってくれる♡

【今回行ったメニューはコチラ♡】

ポイントアロマトリートメント
60分 ¥9,000

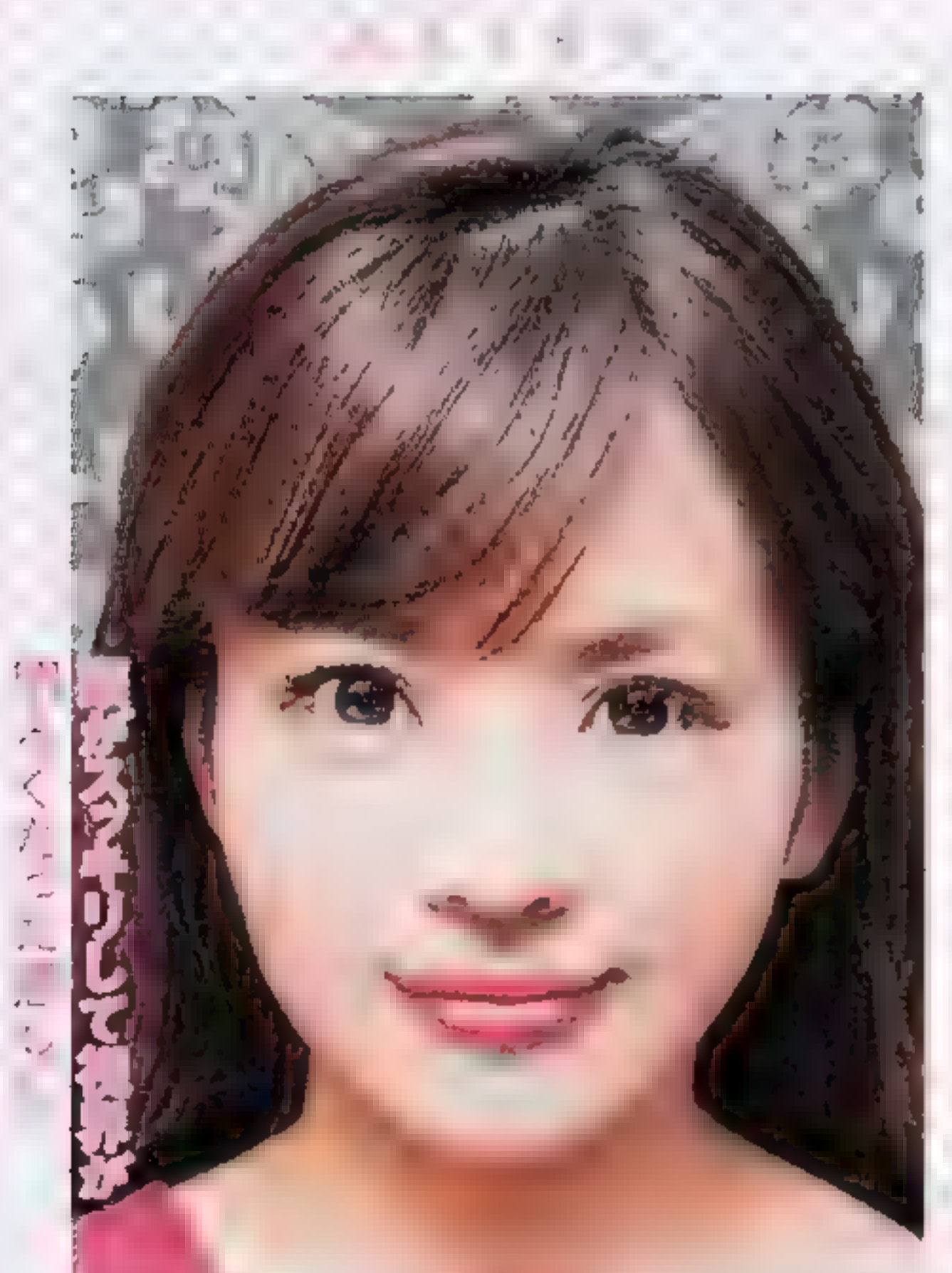
そのときの状態に合わせてカスタム♡ 基本的には全身60分のコースだけど、場合によって色々変える。ヘッドイヤーを10分プラスしたり、水着撮影の前だったら、お腹周り追加してもらったり♡ 多いときで週3、最低でも週1は来てるよ♡

● お悩み 5 ● 頭が重い、すぐ疲れる！

年齢も重ねて、日々忙しく動いている姉世代はとっても疲れやすい♡ 気楽にリフレッシュできるサロンへGO♡

悟空のきもちに 駆けこみ！

エステティシャン(27歳/埼玉県)
独身・子供なし
水原 乙さん



見た目的にはあんまり変化はなかったけど、視界が明るく広くなったし、頭がクリアになった感じが♡ ぐっすり寝た後みたいな爽快感だよ！

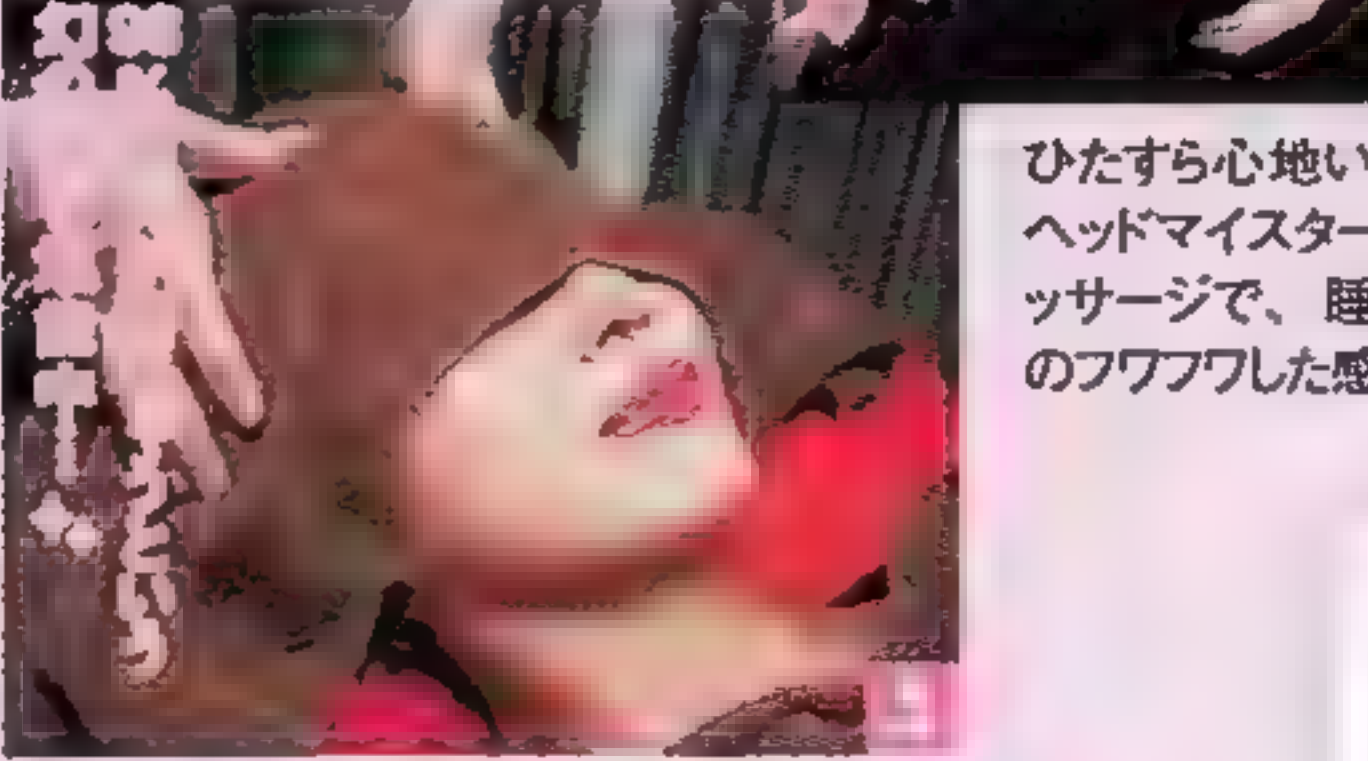


撮影前の朝10時の状態♡ 朝イチだけど、むくみもそんなに気にならないし、状態としてはいい感じ♡ 見た目に変化は出るのかな？



頭だけかと思いきや、顔や肩まわりも触ってくれる♡ イスに座った瞬間、もう気持ちいい♡ 座った瞬間眠くなる♡

平均的に、開始してから10分くらいで眠りに落ちる人が多いらしい♡ むしろ寝に来るつもりのお客様もチラホラ♡



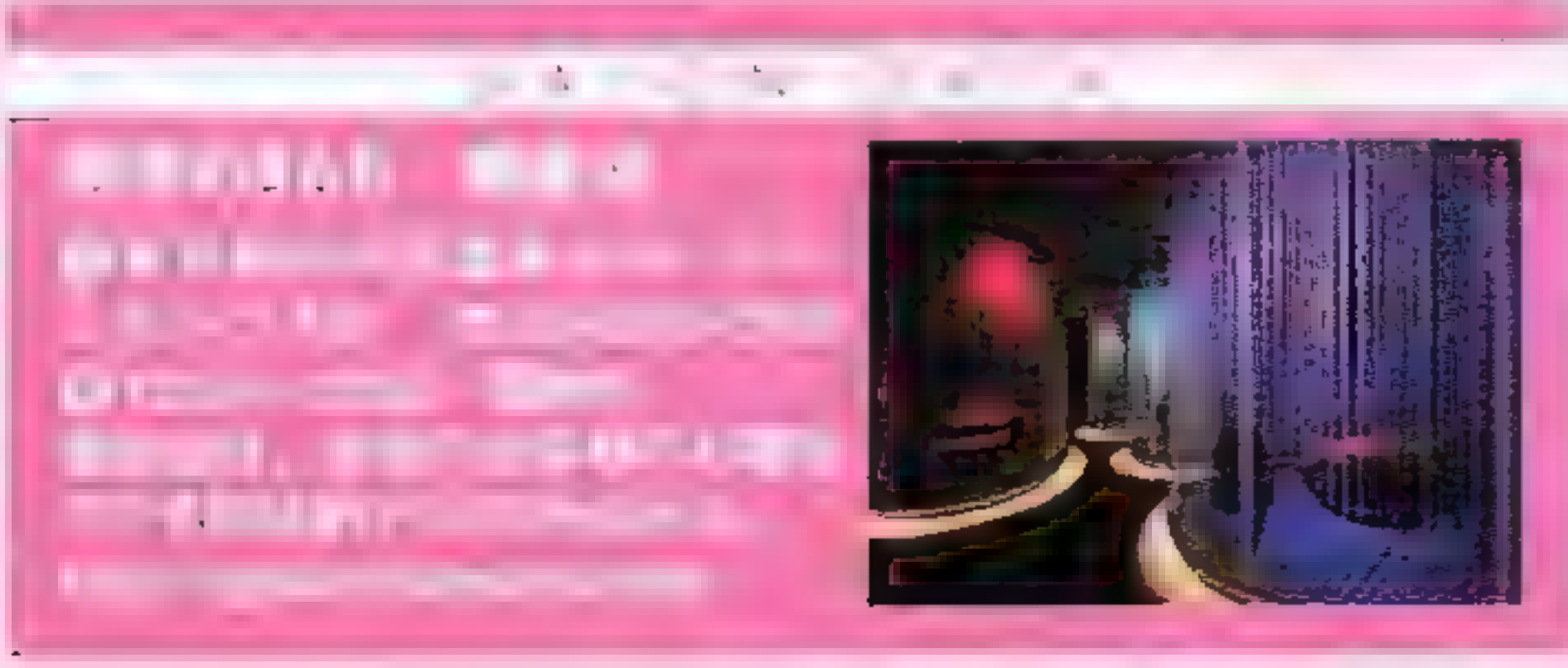
ひたすら心地いい時間が続く♡ ヘッドマイスターさんの絶妙なマッサージで、睡眠と起きる間のフワフワした感覚が継続♡



お水やシャンプーを使わない、ドライヘッドスパとして話題のお店だよ♡ 髪が乱れないからお仕事の合間に行けるのも魅力。



悟空のきもちでは普通の睡眠と違って、どんどん気持ちよくなっていったらスコンと落ちる“絶頂睡眠”が体験できるの♡ 心地いい時間が続く…。



乙的★神★ポイント♡

今回は取材ということで少し時間が短かったんだけど、60分フルにやってもらったら完璧寝た(笑)。短時間で、この「よく寝たー」みたいなスッキリ感はなかなかスゴイと思う♡

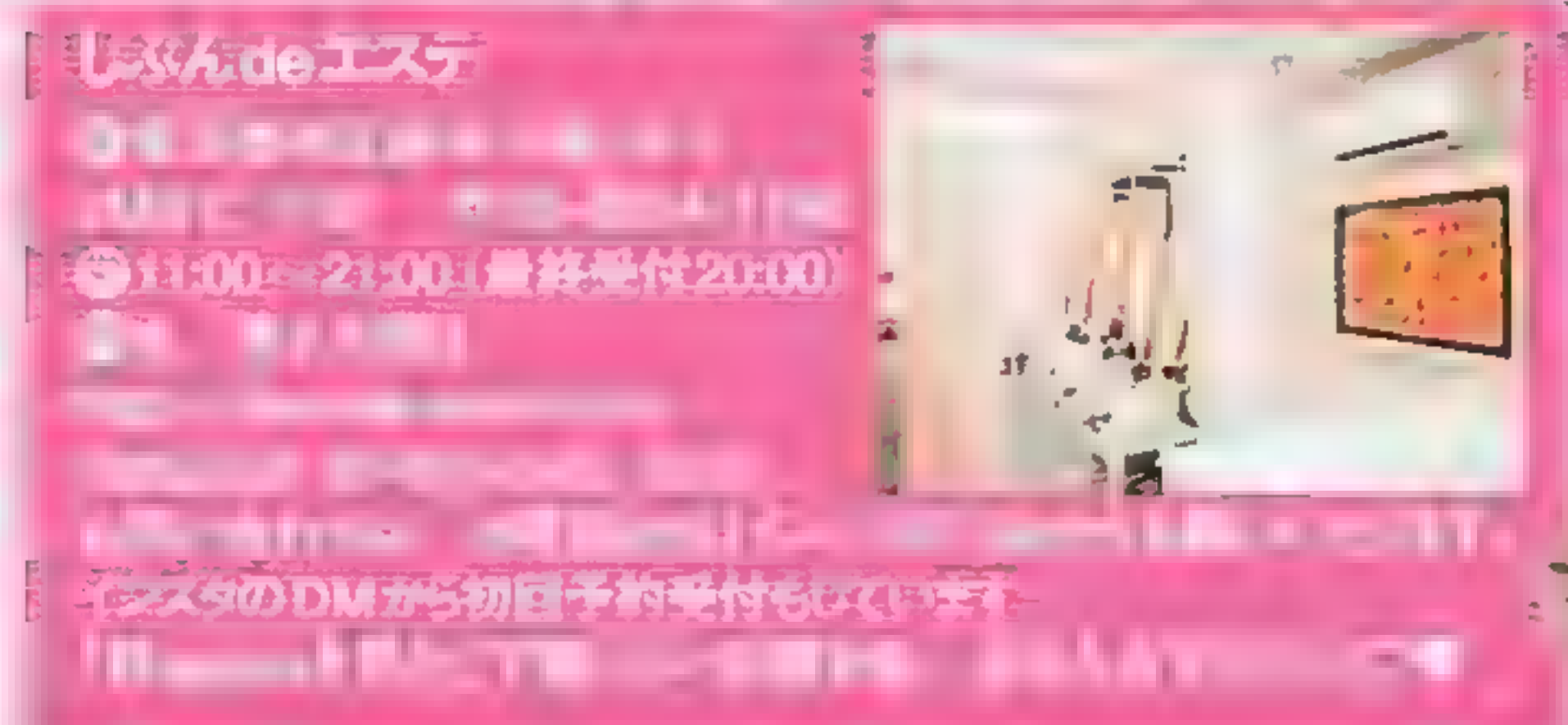
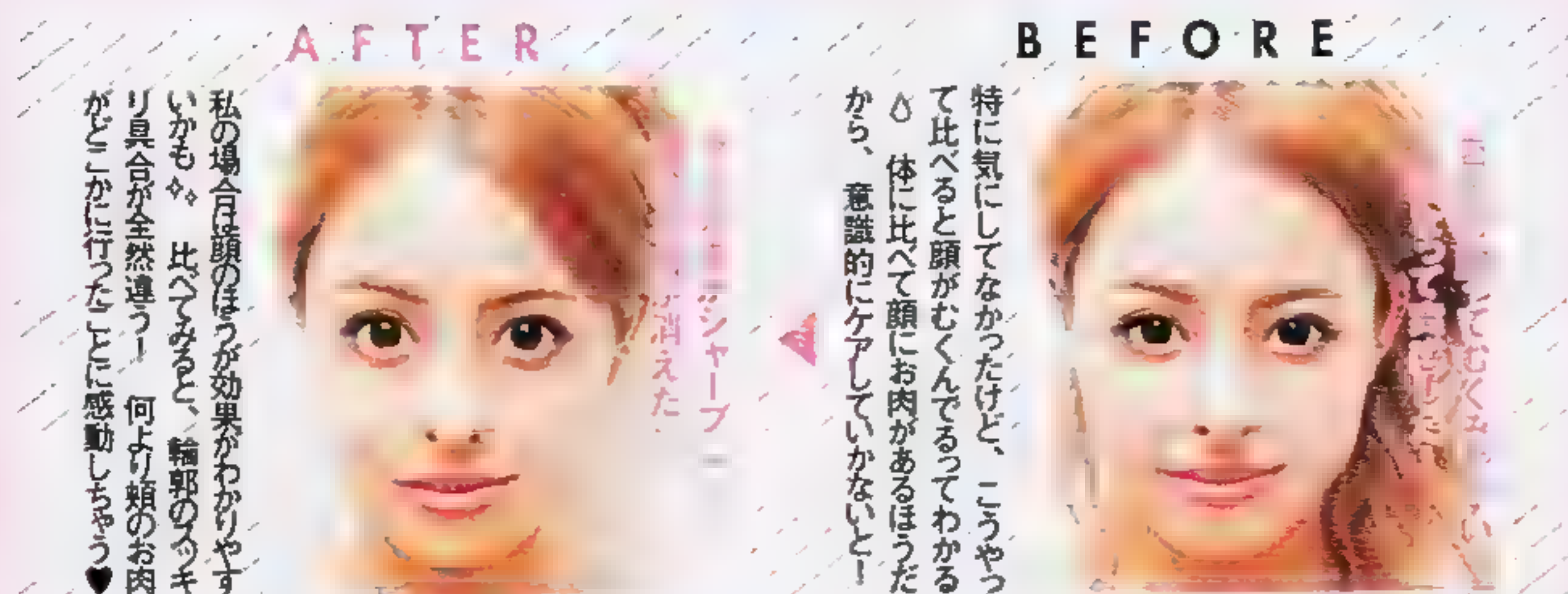
【今回行ったメニューはコチラ♡】

揉みほぐし スタンダードコース
60分 ¥6,200

前頭部、デコルテも含まれます♡ ダントツ人気の定番60分コース♡ 前頭部～側頭部～後頭部を集中してほぐします♡ 首肩デコルテまで施術してもらえるのでスッキリ感が半端じゃない♡ 眼や頭がズーンと重たくなったら駆けこんでみて♡

お悩み6 リフトアップしたい! ヤセたい!

若い頃との違いが日に日に出てくる姉世代にとって、たるみやヤセにくくなるのは死活問題! どうかしなさん!



RIRI's 神ポイント

自分でやるっていうだけで、他のエステサロンと1ヶ値段が違ふ。むしろ知らない人に体を見られたり触られたりすることがないから、精神的にはこっちのほうが楽なんじゃないかな

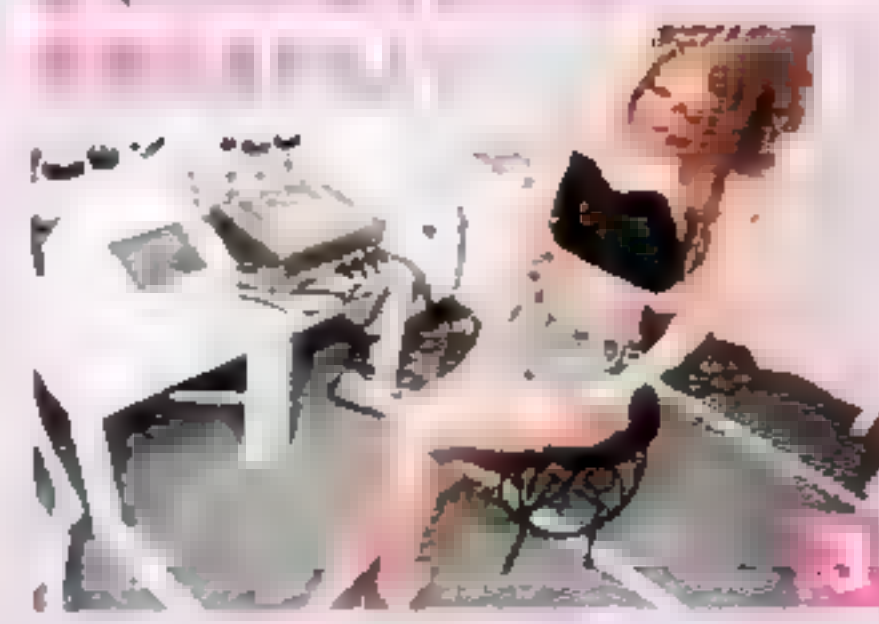
じぶんdeエステに駆けこみ!

ダンサー (29歳/東京都)
独身・子供なし
RIRIさん



まずキャビテーションをお腹に20分あてて、くびれを作るよ。次にラジオ波を太ももにあててセルライトやむくみ対策に。最後に吸引もして細く細く!

太ももにラジオ波



太ももにラジオ波をあてたいので、通電がよくなるようにジェルを塗っておく。こういう細かい作業も自分でやるんだけど、マイペースにできるから楽。

最近ハマってるエステ。基本的には自分でやるんだけど、マシンは大手のエステにあるのと一緒。ただ自分でやるっていうだけでとっても安い。



たるみや小ジワ、皮膚の引き締め対策にオススメなのがサーマルフラクショナル。当日でも違いが出やすいけど、翌日、翌々日ともっと違いが出るハズ。



むくみをスッキリさせたいなら、顔だけじゃなくて首、デコルテまでやらなきゃ。サーマルフラクショナルをした翌日は、お肌もちもちになるという人が多い。

最初は説明を受けながらやるんだけど、2回目以降は完全に1人。わからないことやトラブルがあった場合は、呼べば教えてもらえるから平気。

早速客さんあてていくよ



【今回行ったメニューはコチラ】

キャビテーション ラジオ波
サーマルフラクショナル 吸引

月額¥19,800(プラチナプラン)1カ月通い放題!

コースによって使えるマシンが変わるよ

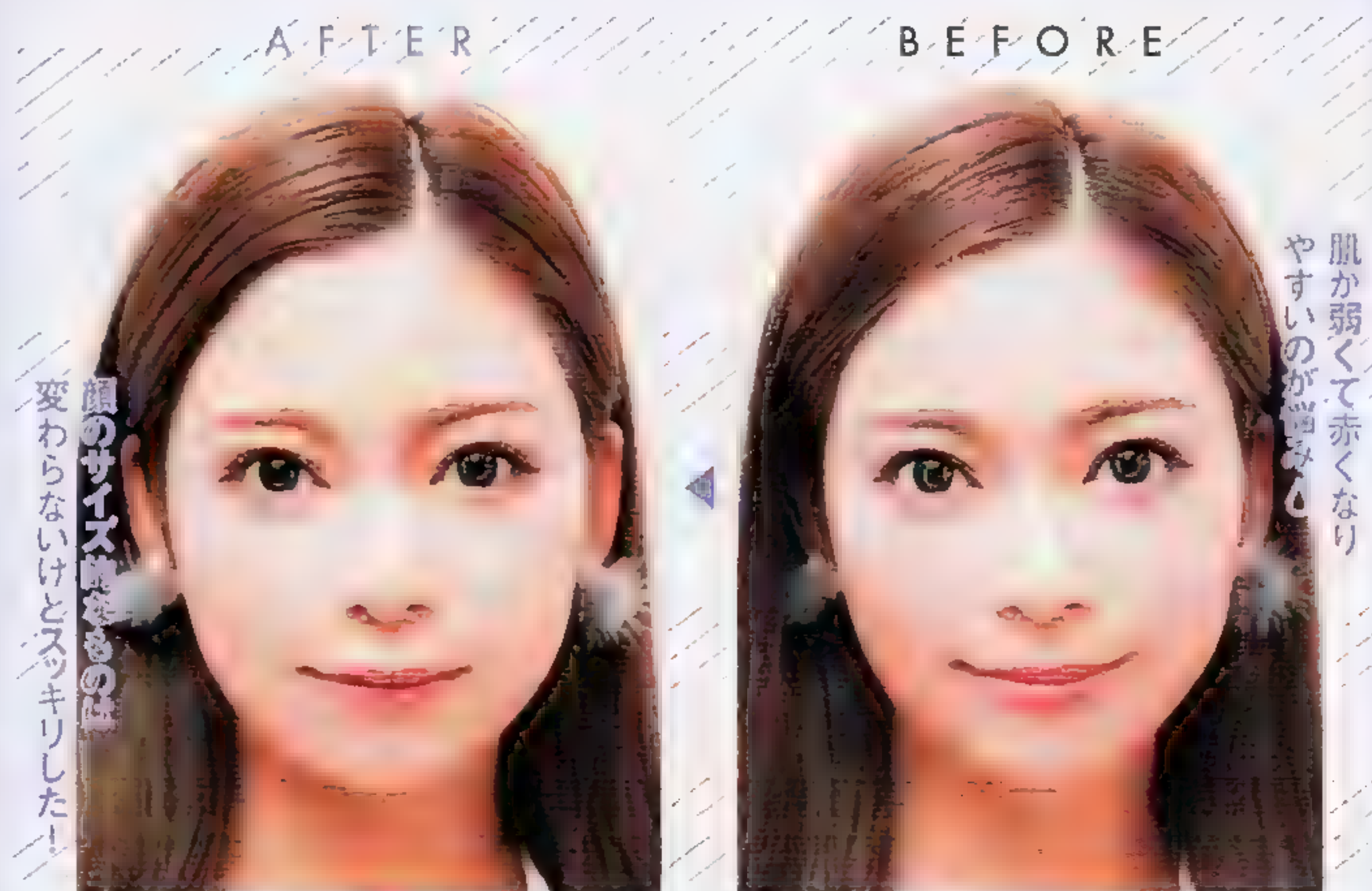
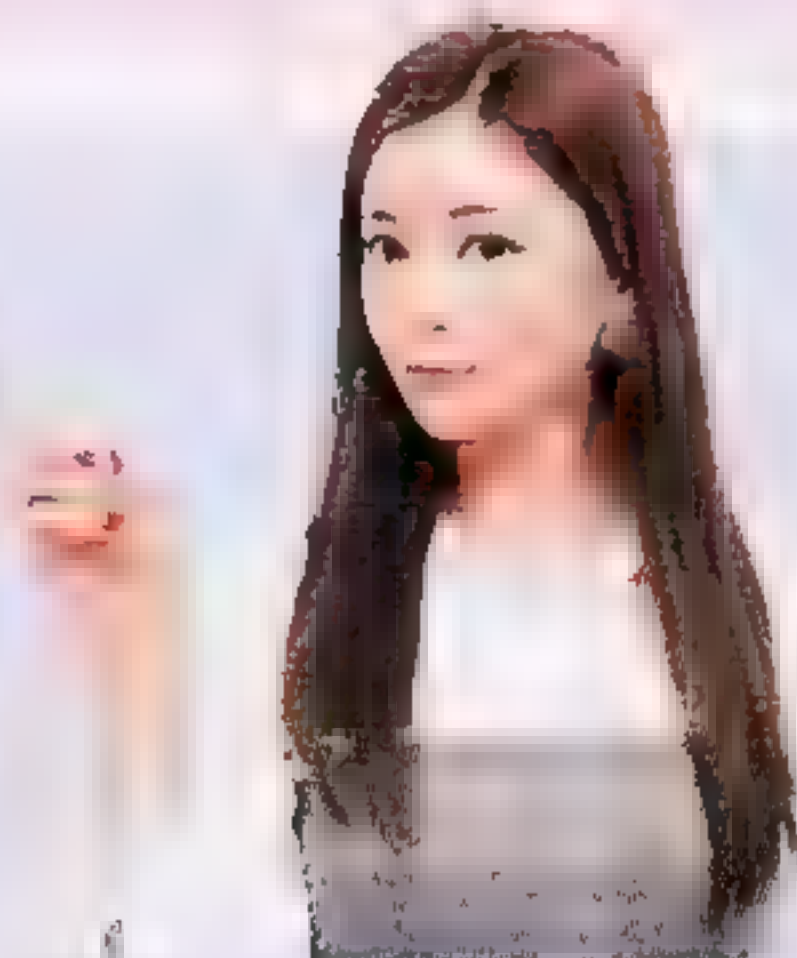
お試しコースなら、キャビテーションは10分500円、サーマルフラクショナルとラジオ波、複合機bebeは10分1,000円で使用可能。会員だと、一番安いコースではグリーンプランで月5,980円で通い放題。

お悩み7 美肌になりたい!

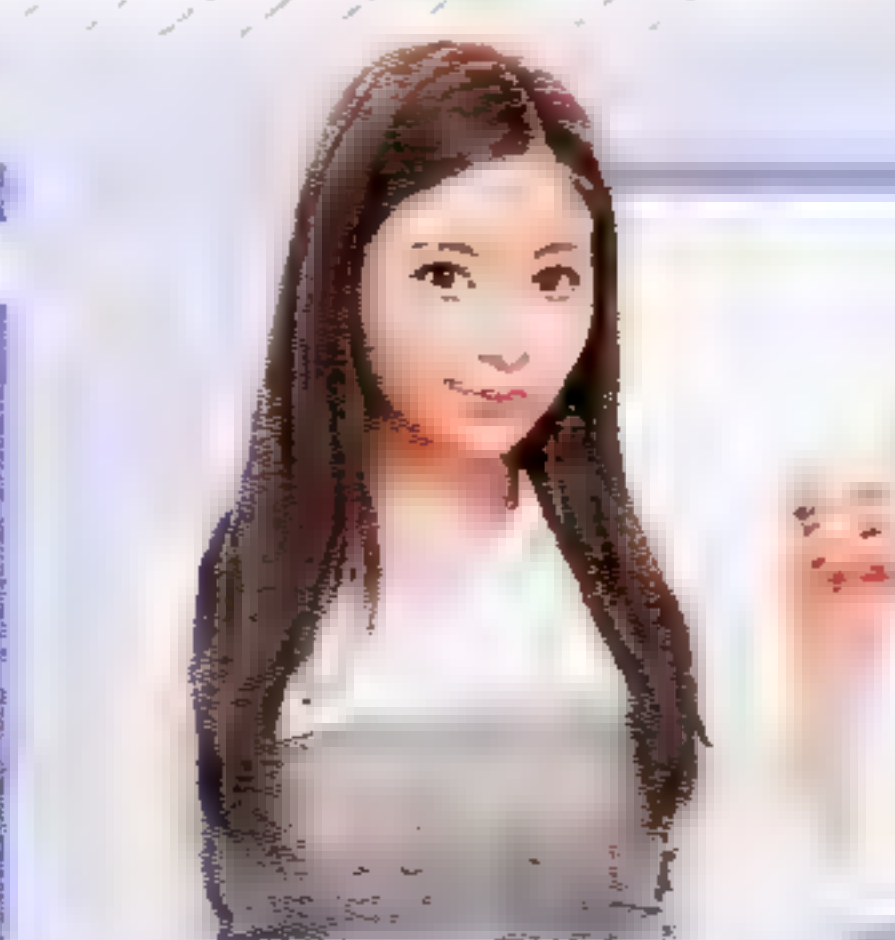
注射を打ったりするのは怖いけど、今すぐ美肌になりたい! そんなときは手軽にトライできるカッサがオススメ

多もあに駆けこみ!

栄養士&ネイルアーティスト(30歳/群馬県)
独身・息子1人
流河さちさん



全体的に肌のトーンが明るくなった感じがする。あと、さっきまで若干こわばってた表情が気持ちよくなった感じが。顔がほぐれた。

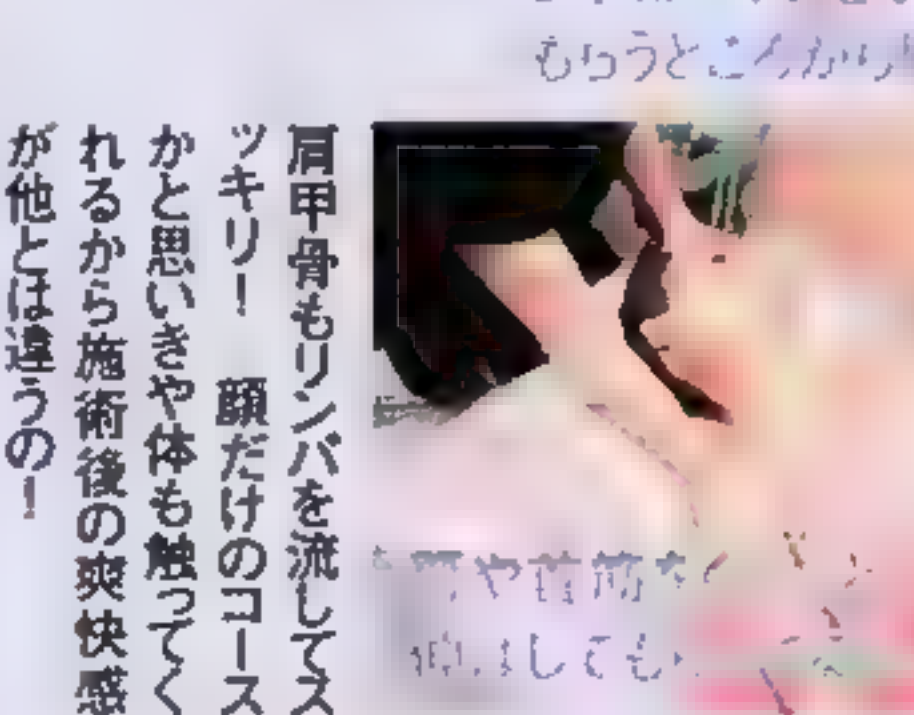


さち's 神ポイント

24時間営業だなんて、ありがたい。当時、この近くに住んで、近所にいいお店ができたあつて思ってた。今は群馬だから遠くなっちゃったけど、また通いたい。みんないい人だし施術も気持ちいいし快適だったよ。



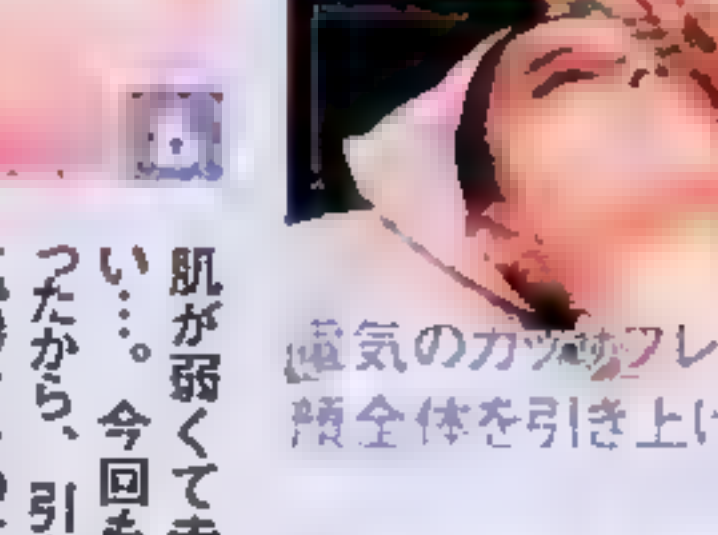
ホカホカの蒸しタオルで、顔を丸ごと蒸される。このまましばらく時間を置いて毛穴を開かせる。すでにスッパリして気持ちいい。



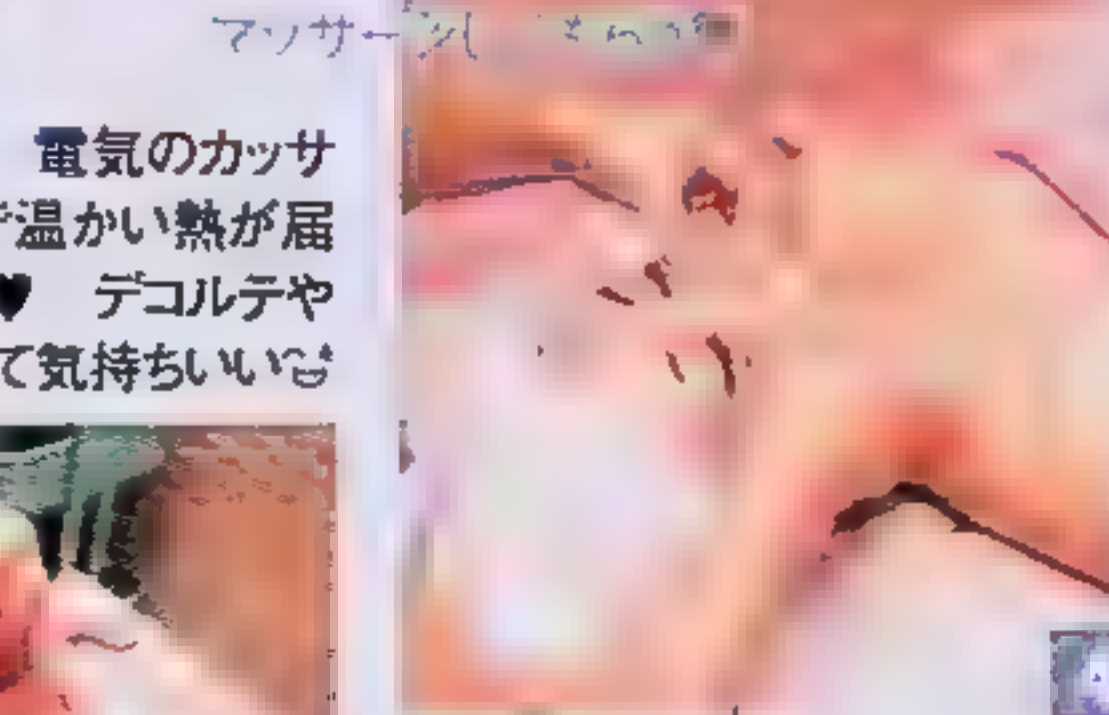
たっぷりの泡で洗ってもらったあと、ピーリングで余分な角質を落としてもらう。人に顔を洗ってもらったのは初めて。



痛気持ちいい感じ。電気のカッサだと、骨の奥深くまで温かい熱が届いて、ほぐれるみたい。デコルテや肩まわりも流してもらって気持ちいい。



肌のツボをプッシュしつつ、マッサージしてくれる。美肌になれるのはもちろん、顔のむくみもとれそう。ワクワクしちゃう。



電気のカッサで顔全体を引き上げるよ。

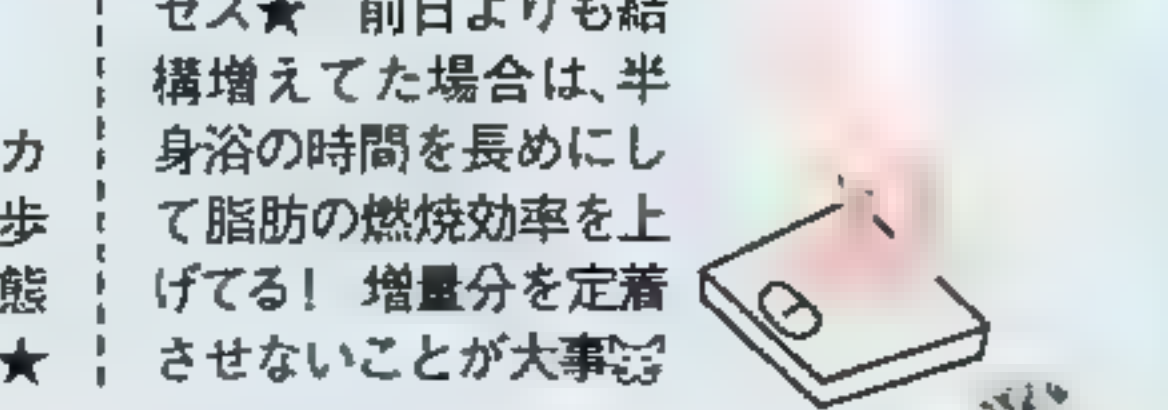
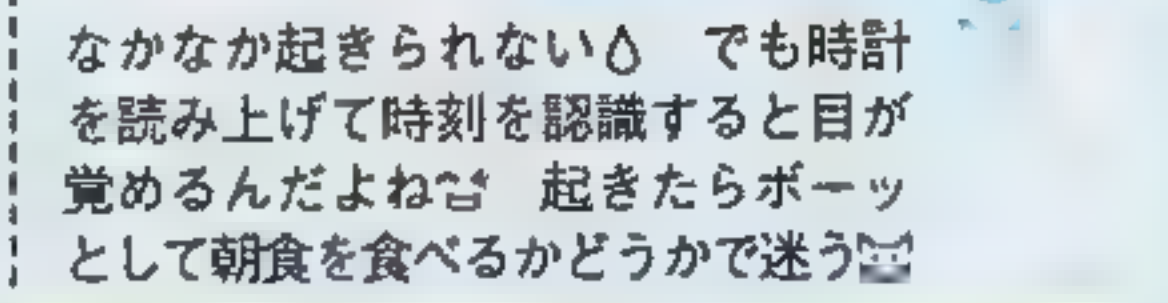
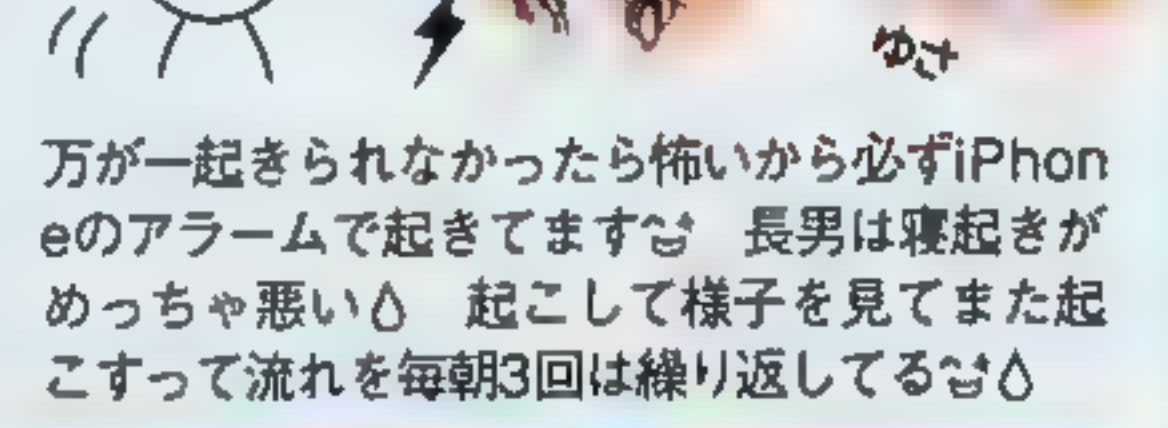
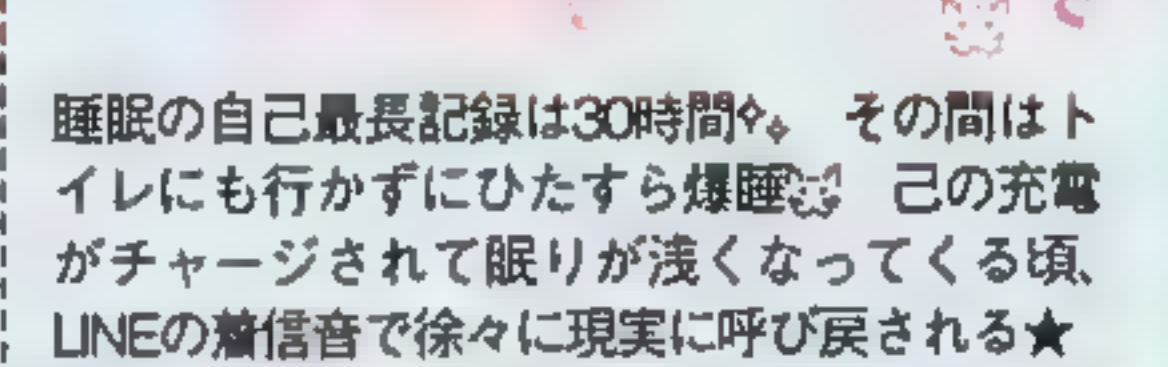
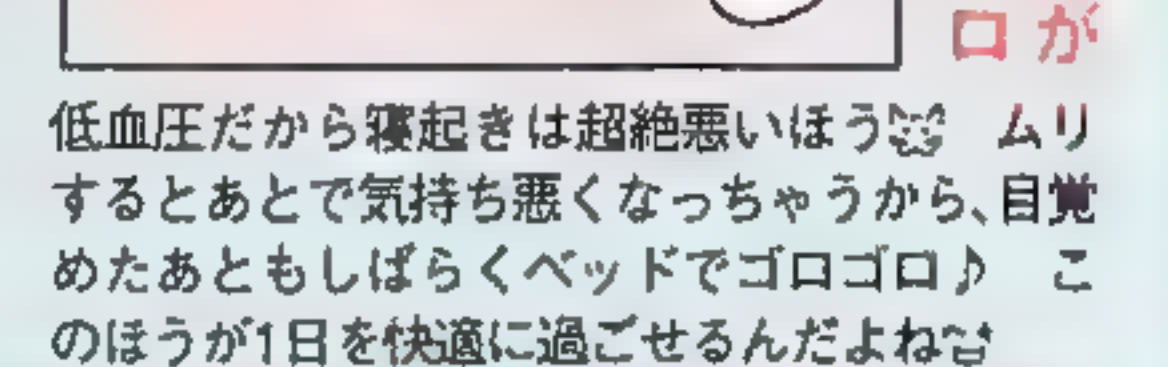
【今回行ったメニューはコチラ】

小顔コルギ ¥4,000

人気の電気カッサを使ったメニュー。カッサを使ったコースが人気みたい。大体1時間くらいで終わるメニューなんだけど、サービスがよすぎて時間オーバーすることが多かった記憶がある(笑)。話しやすいし、喋って楽しいから居心地がいいの。

24時★

PHOTO_Yoshinobu Bito **HAIR&MAKE**_Chiharu Koya
EDIT&TEXT Hironeko-A



忙しい!

って言葉に個人差はない!

その日その日を一生懸命自分らしく生きる

はたらき姉



22:00 SNSとかを見てるうちにストンと毛だらけになるから寝室には基本的に動物たちを入れない。でも淋しい時は1匹だけ寝床に入れるか、自分がリビングのソファで寝るようにしてる。



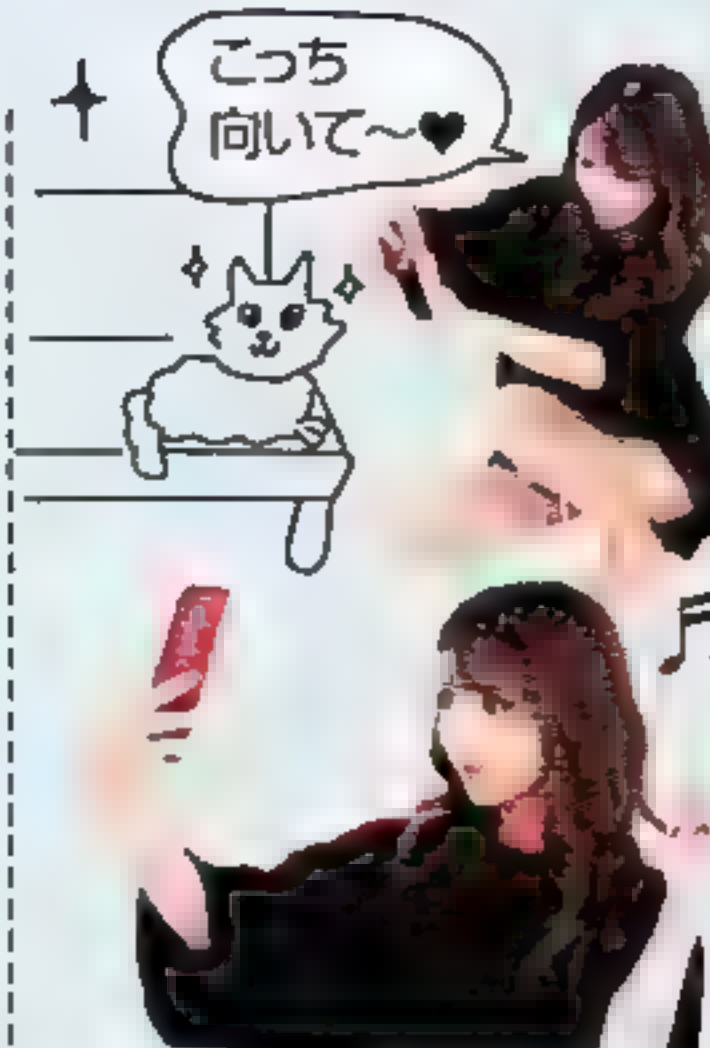
21:00 42℃のお湯で半身浴★ 湯船の中では携帯をいじったり、雑誌や自己啓発本に集中。最近読んだのはホリエモンさんの本。『成功してる人はムダなことをしない』と学んだ!



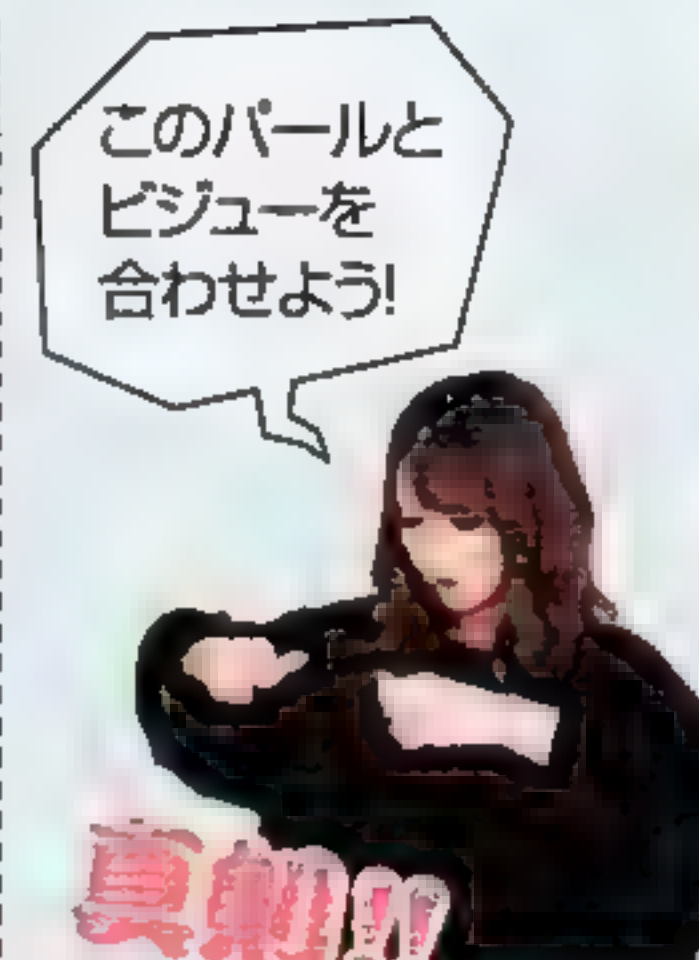
20:00 使ってるのはフライパン。量的にも練習にもちょうどいい大きさなの。いつか副業でもんじゃ屋をやりたいから、本場・月島のお店の店員さんやYouTubeを見てプロの焼き方を研究してる。



19:00 わ! キャベツが安い! 近所だからダル着のまんまで出かけ。よく買うのはパプリカ、タマネギ、ピーマン。そしてキャベツ。ひとりもんじゃやたこ焼きが大好きだから、特売で安くなるとめっちゃテンション上がる。



18:00 昔はその日の出来事と感想がメインだったけど、最近は役立つような情報も入れて実用性を意識。写真は自撮りよりも動物たちの写真を撮る時のほうが俄然気合いが入ってる気がする(笑)。



17:00 このパールとビジュを合わせよう! 実は細かい作業好き。貴和製作所で買った手持ちのアクセをバラしたパーツでオリジナルの1品を作成。買ったほうが楽とは知ってても、完成時の満足度がヤミツキになるんだよね。



00:00 コリラックマを抱きながら夢の中へ その日のうちに起きられるよう23時59分にアラームをセットして就寝。誤解がないように言うけど、この生活を4日繰り返すことはないよ。せいぜい3日目には何かの予定が入るから。



20:00 夕飯を消化しながら録り溜めた番組をもくもくと消化。半年前まではモンストにハマってたんだけど、海外滞在中に連続ログボが切れたのを機にやる気も消滅。以来全然プレイしてない。



19:00 何食べようかなー? 生きてりゃ淋しい夜もある。そんな時は開き直って出前館! 野菜のご指名は京香のササミチーズフライ。から揚げか、かき揚げの重ねかつ弁当。大丈夫、おいしいものがあれば死なないから。



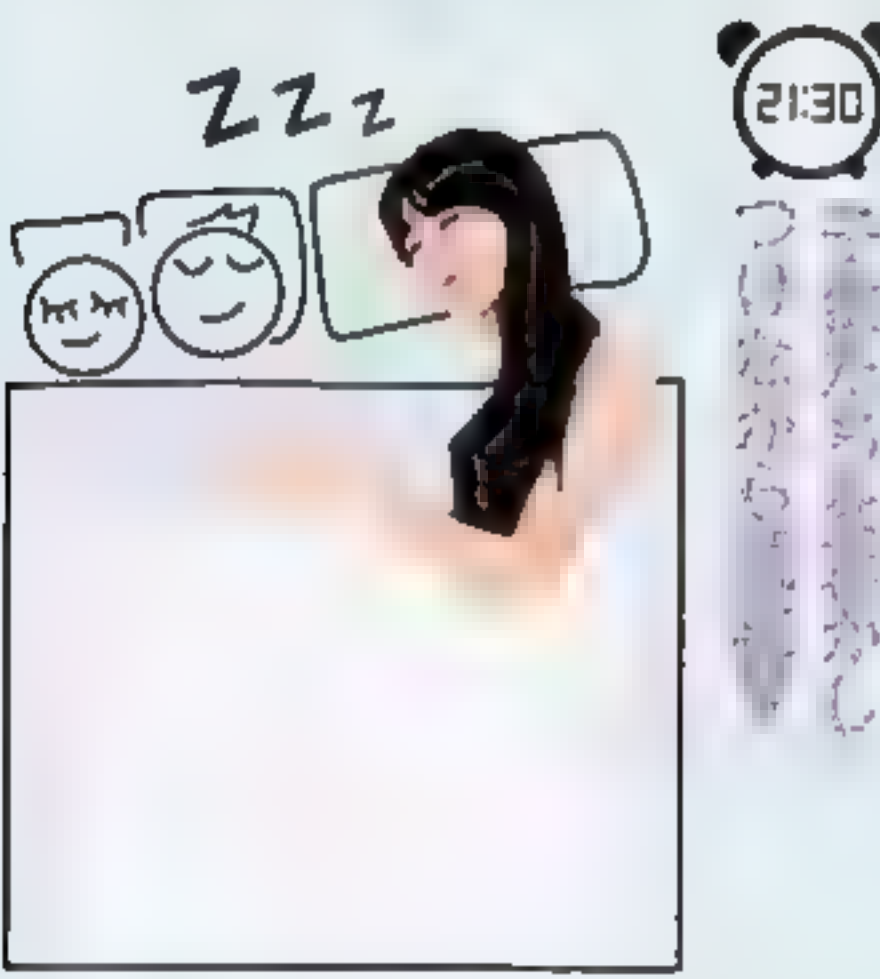
18:30 何してる? 『今日遊ぼう』って誘うよりは『今何してる?』って聞く感じ。で、平気そうなら予定を合わせて合流するって流れが多い。だから夜中の2時に歌舞伎町集合!』なんてこともザラ。



16:00 今って朝? 3度目の目覚めは大体夕方。相当寝るけど別にスッキリはしない。夏だと朝でも微妙に明るい時間帯だから12時間表記の時計だと、今自分がいるのがAMかPMがよくわかんなくなる。



13:00 無意識のうちに寝てるから、起きてびっくりすることもしばしば。どうせ寝るならちゃんとベッドで寝たほうがいいよね。という心の声に従いベッド移動。再び眠感をむさぼる。



21:30 長男は朝が早いからパッと寝てくれるけど、姉妹はピークパーチャクしゃべり続けて(笑)。寝かしつけるうちに私がだんだん眠くて話を聞かなくなって、そのまま全員寝るって感じかな。



19:30 上の2人がしっかりしてきたから、3人だけで湯船に浸かっていられるように。おかげで少し楽になった。一緒に入って髪や身体を洗ったら、順番に出て1人ずつ髪を乾かしてあげる。



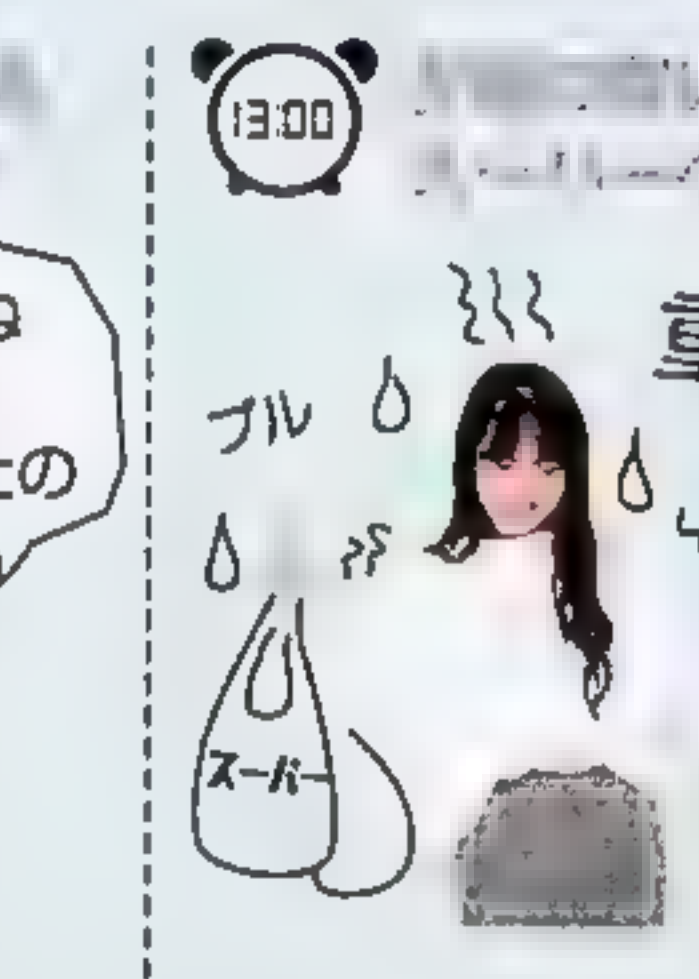
18:00 今のうちに! ちゃんとごはん食べてー!! 私のお腹がすぐ時間と子供たちが寝る時間を逆算して早め。でも遊びながらダラダラ食べるから時間がかかる。食後、テレビを見せるスキに昼間作った記事を投稿。



17:00 重い... お迎えに来たよー ママー 園庭で遊びたがる人が多いから、長男も一緒に連れてって30分ほど遊ばせてる。子供たちの間ではうんていがブーム。でも自力じゃできないから、私が中腰でずっと身体を支えています。結構ツライ。



15:00 下校ルートを逆に歩いて途中で合流する感じ。30~40分は歩くから運動や長男とのコミュニケーションの時間になる。帰宅後はまず宿題! スキマで洗濯物をたんだり夕飯の準備。



13:00 夕方はバタバタするからこの時間にちゃちゃっと! 買い出しに行くのは週に1~2回。5人家族だから毎回荷物めっちゃ多くなる。旦那さんがよく食べるからお米は10kg買いが基本!



01:00 布団に入り携帯を見ながらゴロゴロ★ 明日に備えて、1時くらいには布団の中へ★ なかなか眠れない日はゴロゴロしながらインスタを見たり投稿したり。言葉では表せない楽しいことを思い浮かべながら、幸せな気持ちで寝落ち。



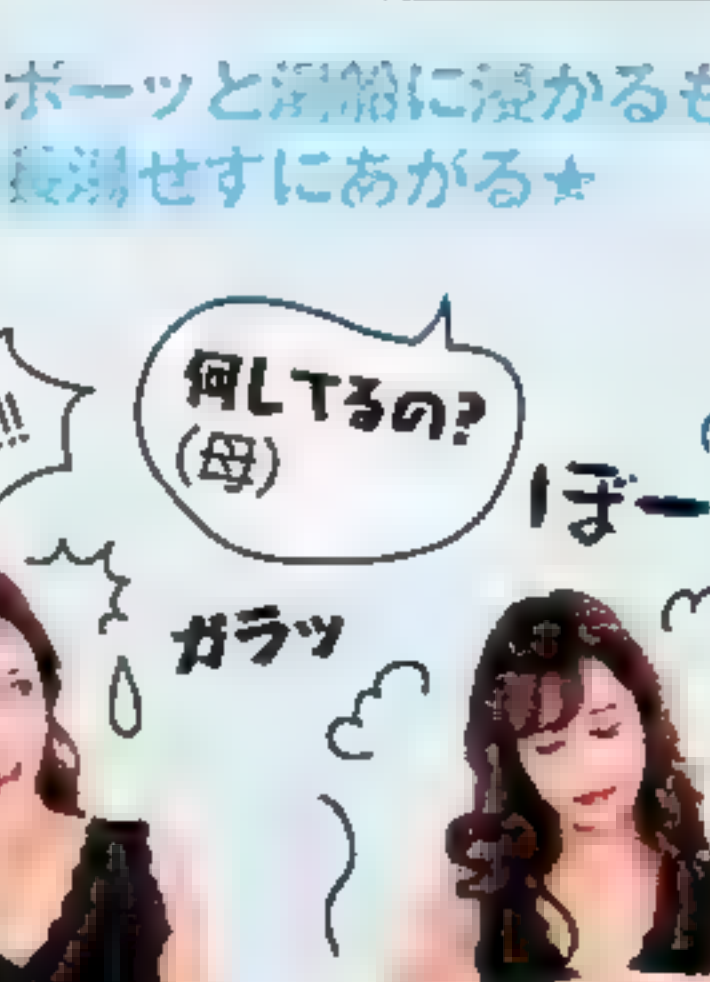
00:00 今度会おうよ 勉強がひと段落したらちょっぴり息抜き。大好きな友達とか声を聞きたい人に連絡をとってトークメキや元気をチャージ。やりとりするうち楽しい予定ができると日々を頑張る気力が湧いてくる。



22:00 コツコツマジメに授業の復習 恒りは開いてないけど気分はスッキリしたので勉強タイム。テープを聞いたりノートをとってめまろして授業内容を脳にリロード。本当は予習もやらなきゃ。なんだけど手も頭も回らない。



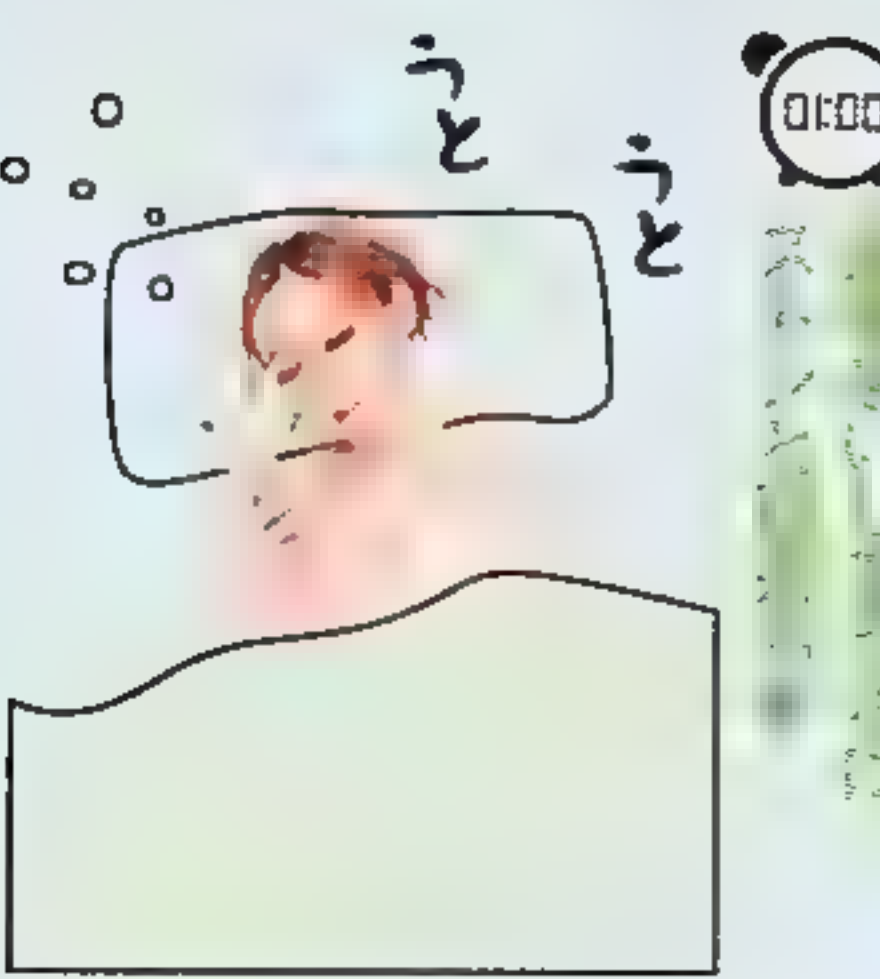
20:30 無 スキンケア髪を乾かす→水を飲んでクールダウン。そして再び無の世界へ。情報が入ってくると疲れるから、テレビも音楽もシャットダウン。静寂の中、仏像のようにじっとたずむ。



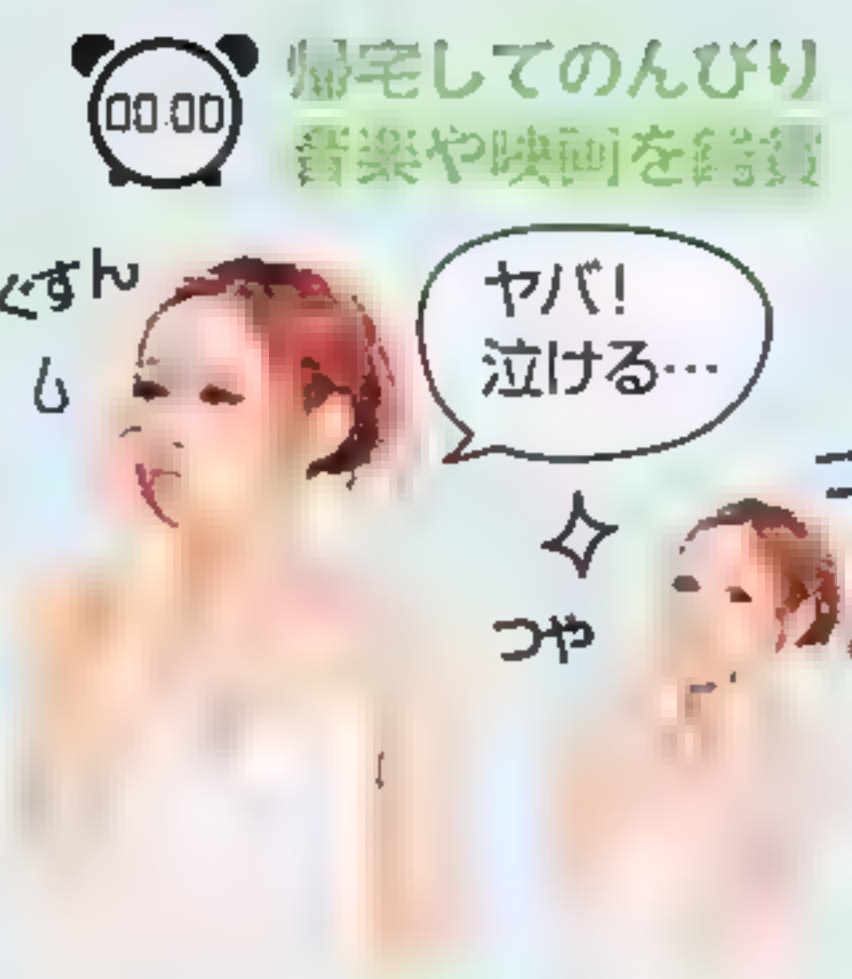
20:00 入ってこないでよ!! 何してるの? (母) ガッ 風呂でも疲れすぎて無。半身浴したい気分の日もあるけど、長く入るとお母さんが心配して見に来ちゃうから、20分くらいでささと出ちゃう。



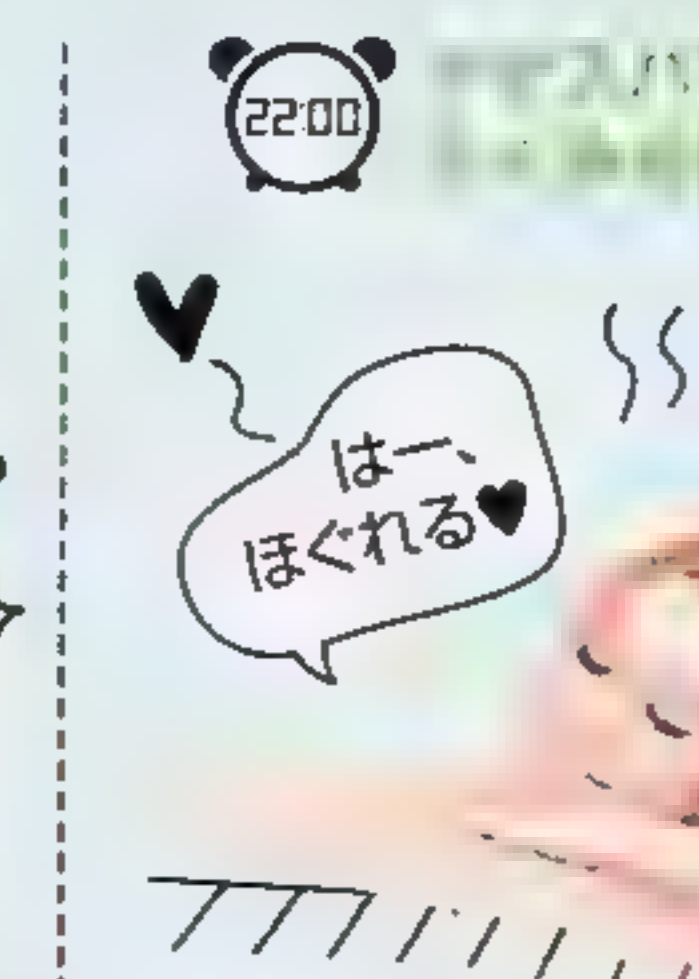
19:00 スーパーで食材を買い家族の夕飯を作る★ 今日カレー 気を取り直して再起動。材料を仕入れて自分と家族の夕飯を作る。何にもしたくないけど実家暮らしだし、もう32歳だし。このくらいは毎日やらなきゃ。



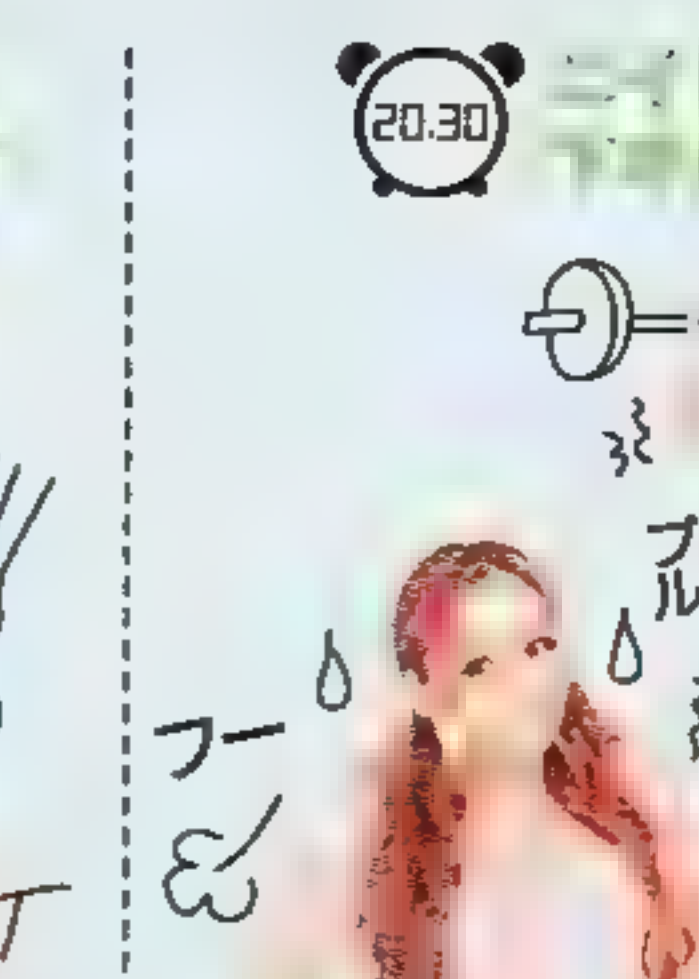
01:00 あんまり寝つきが良くないから、とりあえずベッドへ。横になるうちにじわじわと眠気を促す作戦で寝ることが多い。どうしても早く眠りたい時はラベンダーのアロマを炊いたりしてる。



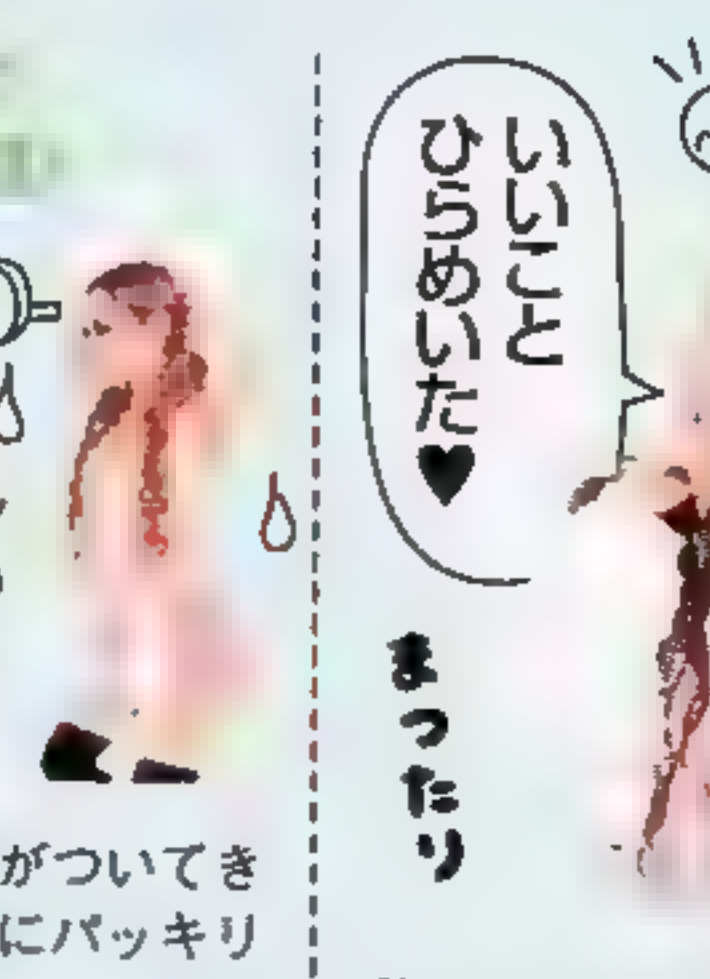
00:00 帰宅してのんびり音楽や映画を鑑賞 マナスバがお風呂の代わりだから、帰宅後のお手入れはメディキュットを履く。スキンケアだけで完了。クラシックを流して韓国セラピーのバックをしながら、ゆったり映画を見るのが定番。



22:00 溶岩浴60分+アロマトリートメント60分 たっぷり発汗。1日の疲れを解消。ヘッドイヤードで頭と耳をほぐしてもらうのも超気持ちいい。撮影期間中は週2~3日、それ以外も週1で通ってる。



20:30 だいふ腹筋がついてきたよ。常にバッキリ割れてるわけじゃないけど、水着を着るとか脱ぐ予定に合わせて絞るといい感じに浮き出るの。仕上がりが満足だとモチベも高まる。



19:00 私だけお店に残ってひと息。朝からON状態だった心をOFFに切り替える。オーガニックティーやアイスコーヒーを飲みながらのんびり1日を振り返ると、いいアイデアが湧いてくる。

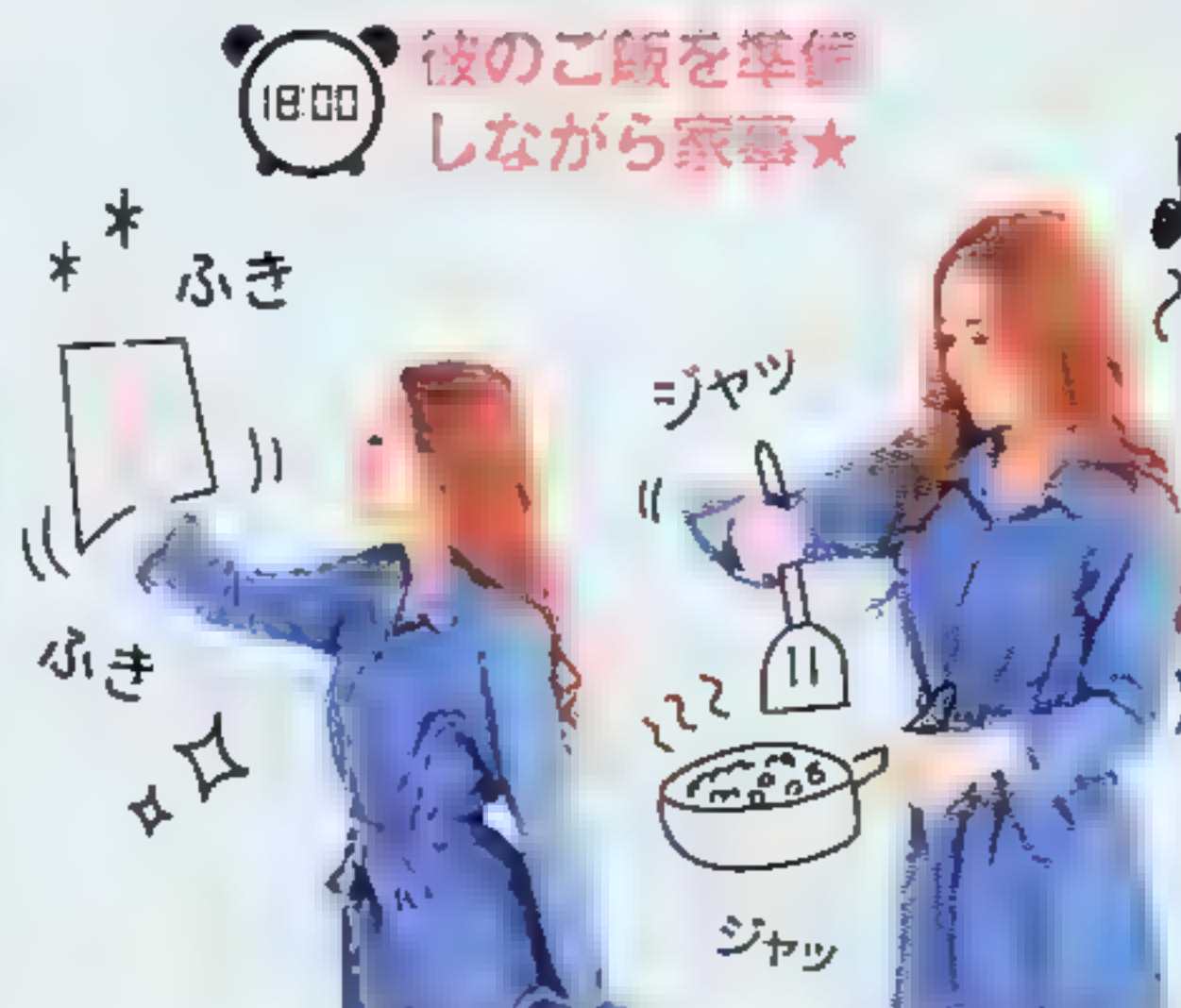


18:00 秋冬はこのラインで! セレクトショップの打ち合わせ&食事。場所は渋谷のボンダイカフェがめ。内容は売り上げのこととか今後の仕入方針などいろいろ。小腹がすいたらプロッコリー、卵、鶏肉をトッピングした通称「アスリートサラダ」を食べる。



18:30
身支度をととのえる

ショー以外の仕事は薄メイク★
見てもらうのは自分自身じゃなくてダンスだから、衣装もそんなに着飾らない☆ でもリップだけは赤を選ぶのがこだわり☆



18:00 彼のご飯を準備しながら家事★
レンチンしてすぐ食べられるようなものを皿に盛りつけてラップしておくよ♥ メニューはオムライスや野菜炒めが多め☆ スキを見て家の掃除も済ませとく。



17:00 愛犬・リボンちゃんと全力でお散歩★
リボンちゃんのペースに合わせてほぼ全力疾走！ 10歳のおばあちゃん犬なのに元気すぎるから、よく2歳くらいに間違えられてる☆ 犬も筋力すると老けないのかも？(笑)



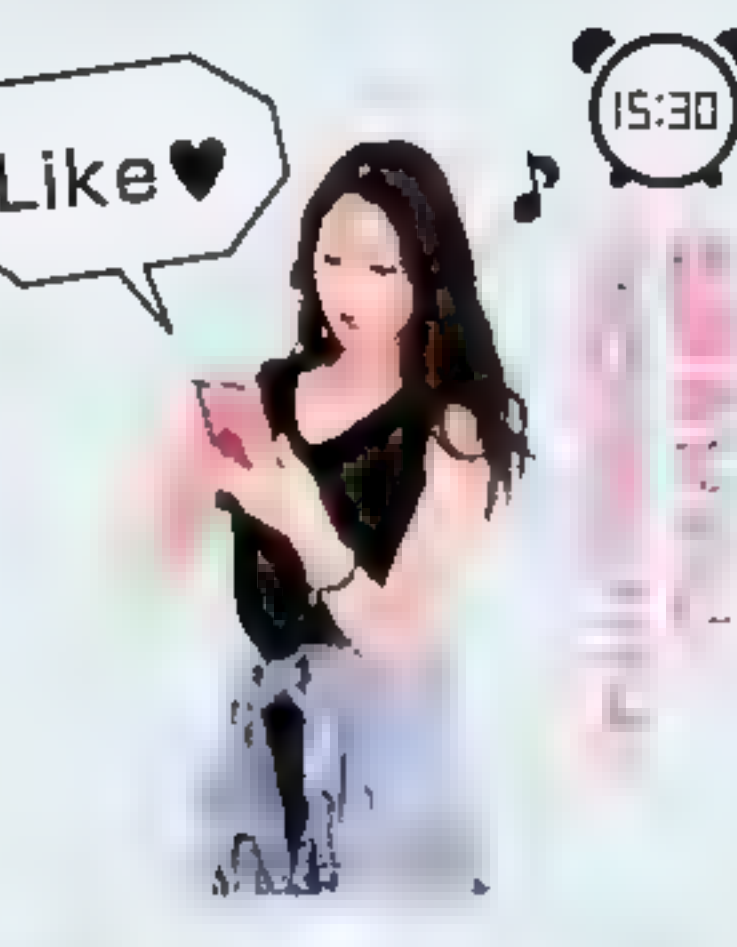
16:00 ダンスの仕方の日は基本的に自炊★
うま 外食だとのんびりしちゃって出勤するのがギリギリになっちゃうんだよねー カロリーを気にせず好きなものを食べるけど、必ず野菜から先に食べるのがマイルール☆



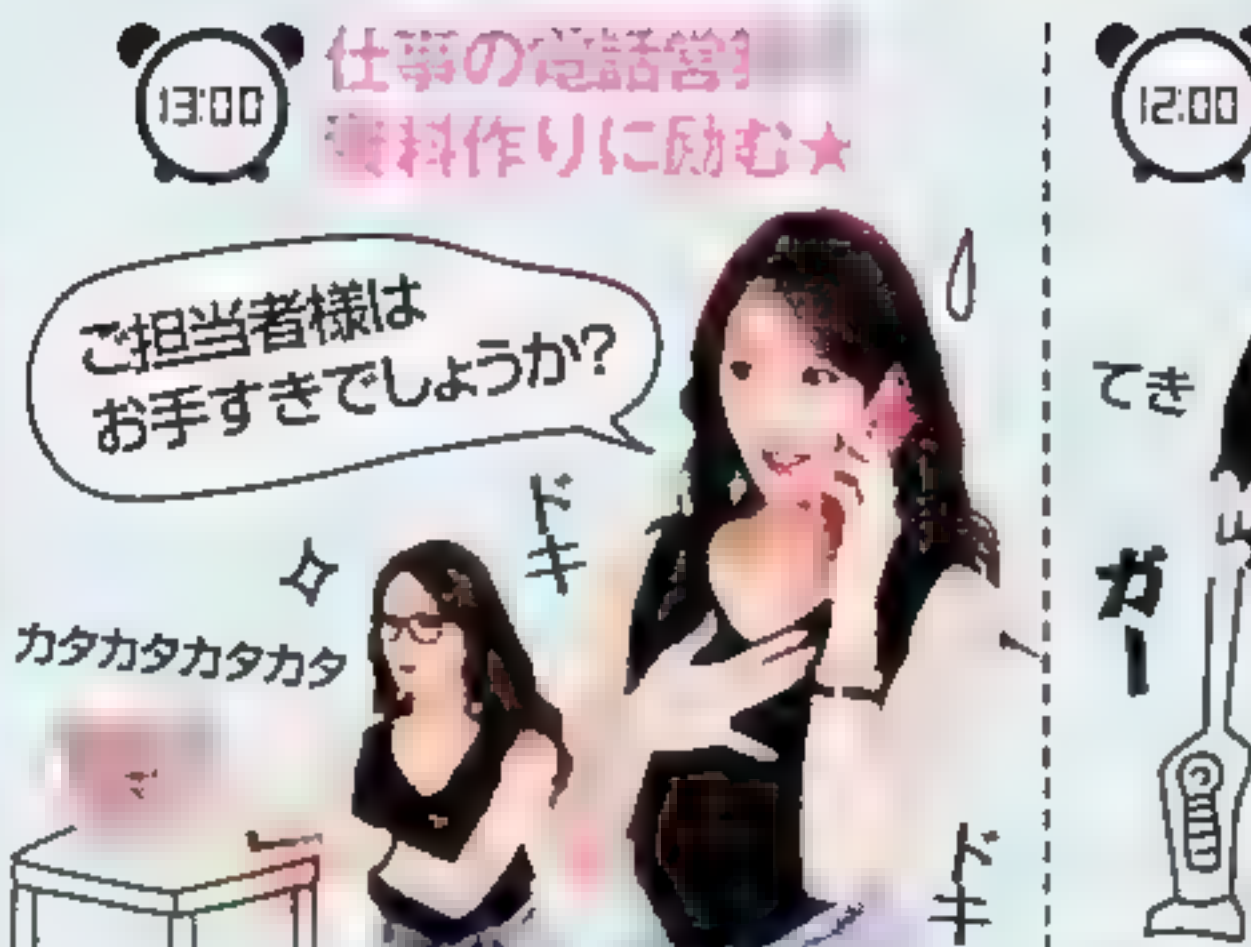
12:00 渋谷のジムを2回バシバシ★
くびれと美尻づくり専門のナイアジムで無酸素運動を45分★ からのエナジーフィットで有酸素運動のサーキットトレーニングを45分。超汗だくなるけど爽快☆



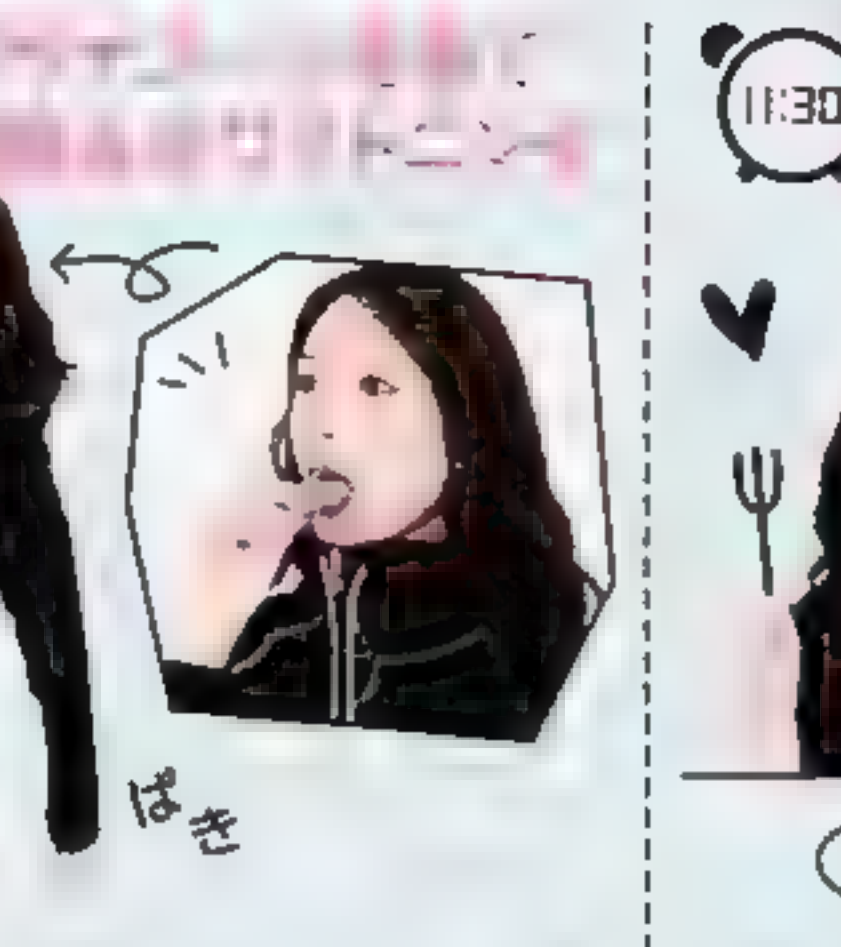
10:00 筋活ダンサー RIRIのマッスル美容な1日★
チャージ 水で軽く顔を洗って愛犬のお世話をしよう☆



15:30 Like♥
最近主にインスタ 仕事の情報収集にもなるから、海外の人をフォローすることが多い☆ 写真がおしゃれな人の撮り方を見て自撮りの参考にしている♥



13:00 仕事の電話が！ 資料作りに励む★
ご担当者様はお手すきでしょうか？ カタカタカタカタ



12:00 有酸素運動が嫌いな私でも、この状態でディの散歩や掃除などの家事をテキパキこなすってすごい汗が出る☆ シャワーを浴びて美容パックをして、ひと段落したら仕事モードに♥



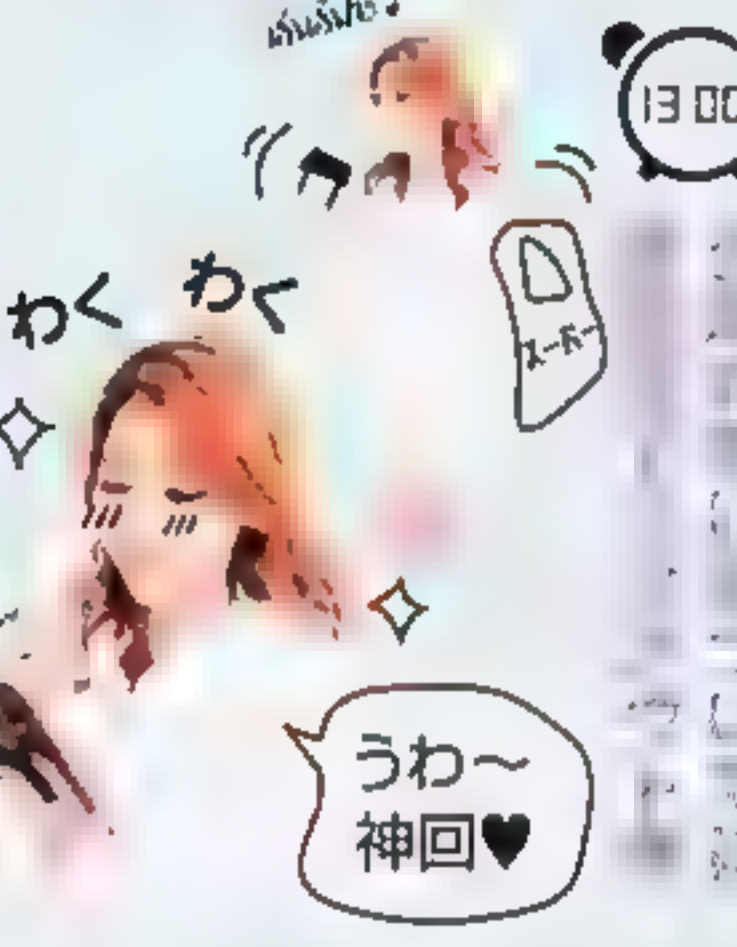
11:30 帰りにスーパーで軽食の買い出し★
お昼に食べるものをサッとよく買うのは牛の赤身肉★ 鶏肉よりも味がしっかりしてるから、カルディのレモンペッパーをかけて焼くだけでめちゃくちゃおいしい☆



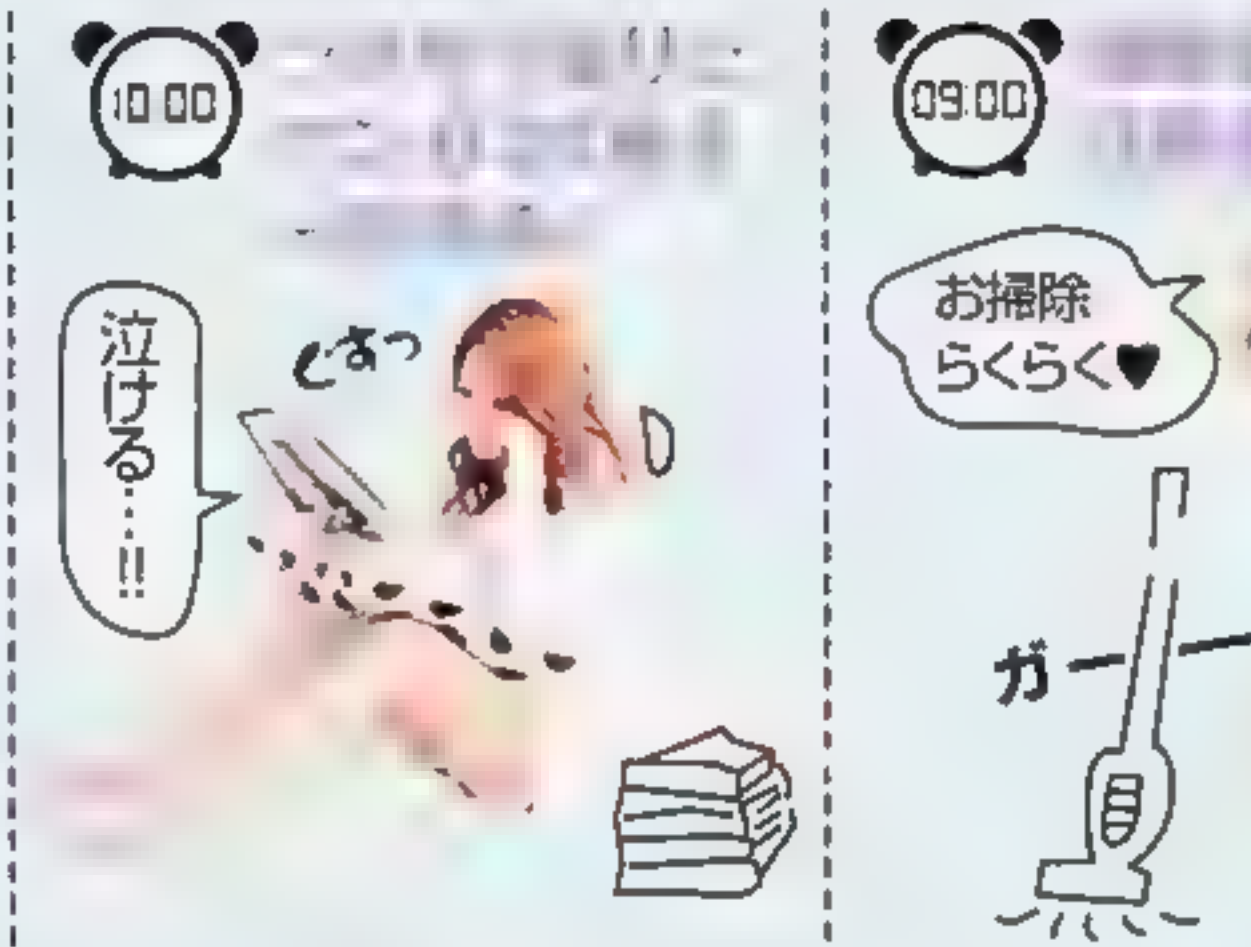
10:30 ジムへ向かう★
ジムは私にとってのエステ☆ サボってない時は1日おきに行くよ。がっつり鍛える時はゆるゆるちゃんも通ってるトリプルファイブプログラムでみっちりパーソナル☆



10:00 国際化が進む CHIHAの在宅ワーカーな1日★
水で軽く顔を洗って愛犬のお世話をしよう☆



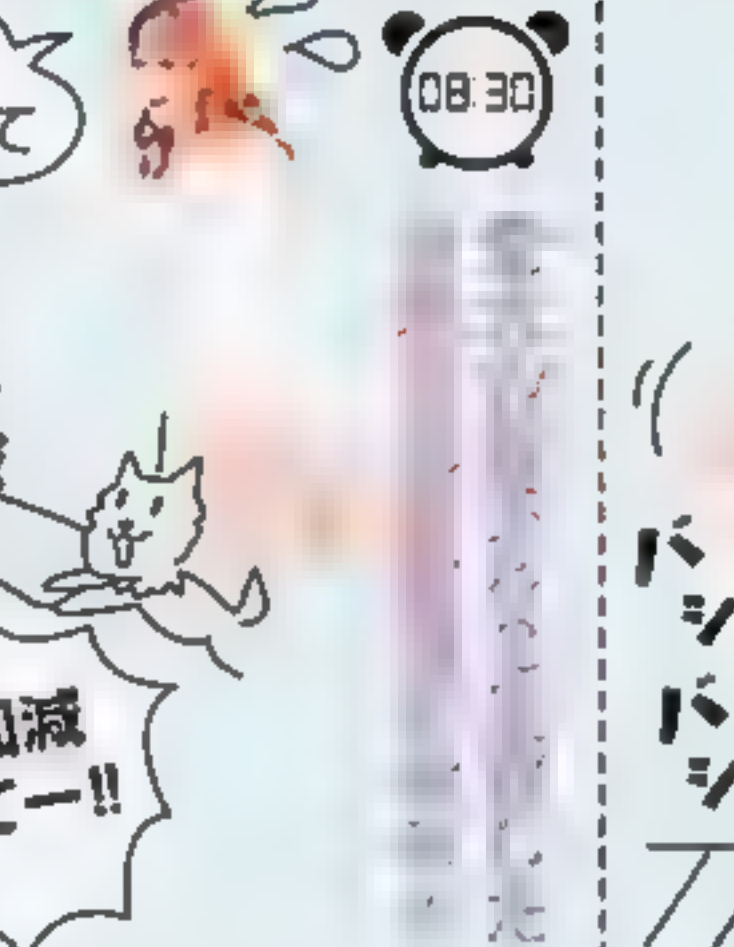
13:00 スタバでコーヒーをテイクアウトしたらさっさと帰ってラタ活続行♥ 昼食は簡単に食べられるパンやおにぎりで済ませちゃう。総菜の中華クラゲも好き☆



10:00 やることが片付いたトコでお待ちかねの読書タイム♥ マンガレンタルは20冊借りると安くなるんだよね☆ 読破したらまた明日借りに行こうと♪



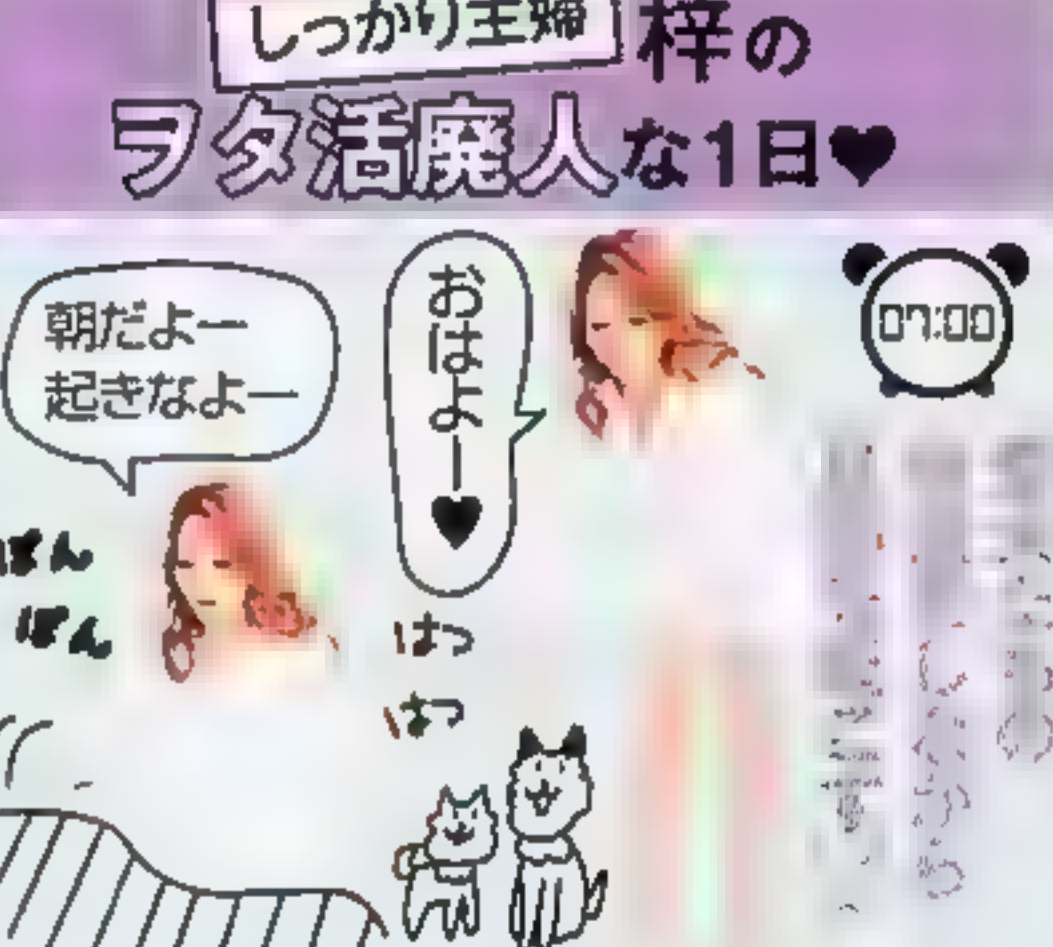
09:00 ダイソンのコードレスはワンちゃんたちの毛もぐんぐん吸い込むから掃除が早い☆ でも終わる前に電源が落ちるから途中で2回充電してる☆



08:30 愛犬2匹と一緒に近所を30分くらい★ 引っ張られるし、ほかの犬とすれ違うと興奮するから大変☆ 帰宅すると大団圓がまた寝てる☆ ゆずっても起きないから、バシバシとたたいて強制的に起こす！



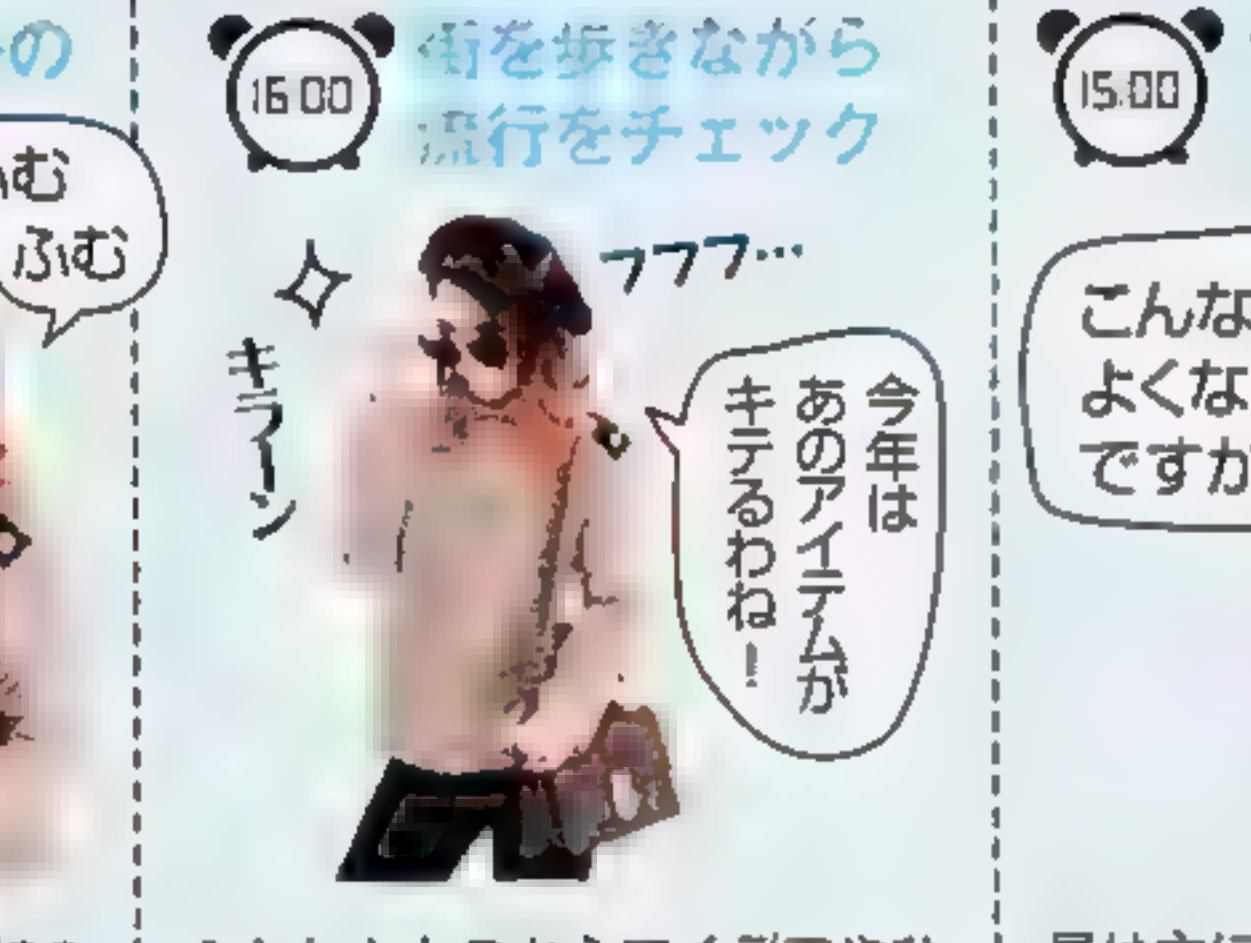
08:00 朝ごはんは基本的に和食！ 用意ができたら寝起きの悪い旦那をもう1度起こす。旦那にごはんを食べてもらってる間に洗濯物を干して、洗い物などの家事を片付ける☆



07:00 豆柴のこもぎとシェパード×柴犬MIXのこえだにおはようの挨拶♥ トイレを片付けてごはんをあげたら、洗濯機を回しながら旦那を起こす。まだ眠いのでデションは低め☆



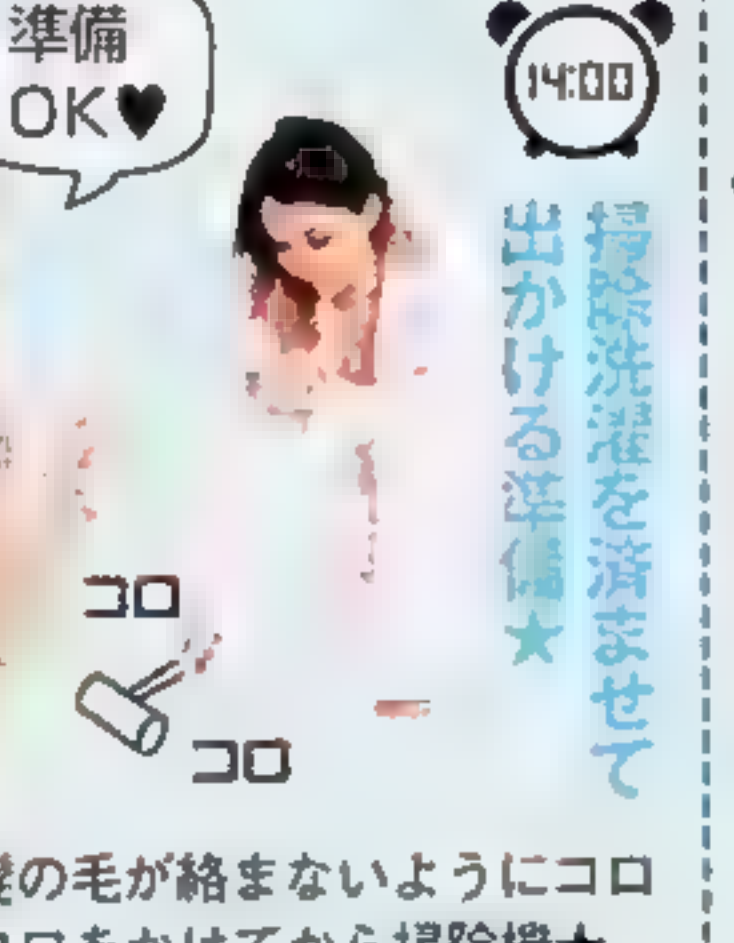
18:00 リンヌ ノワールの打ち合わせ★
その案もいいですね！



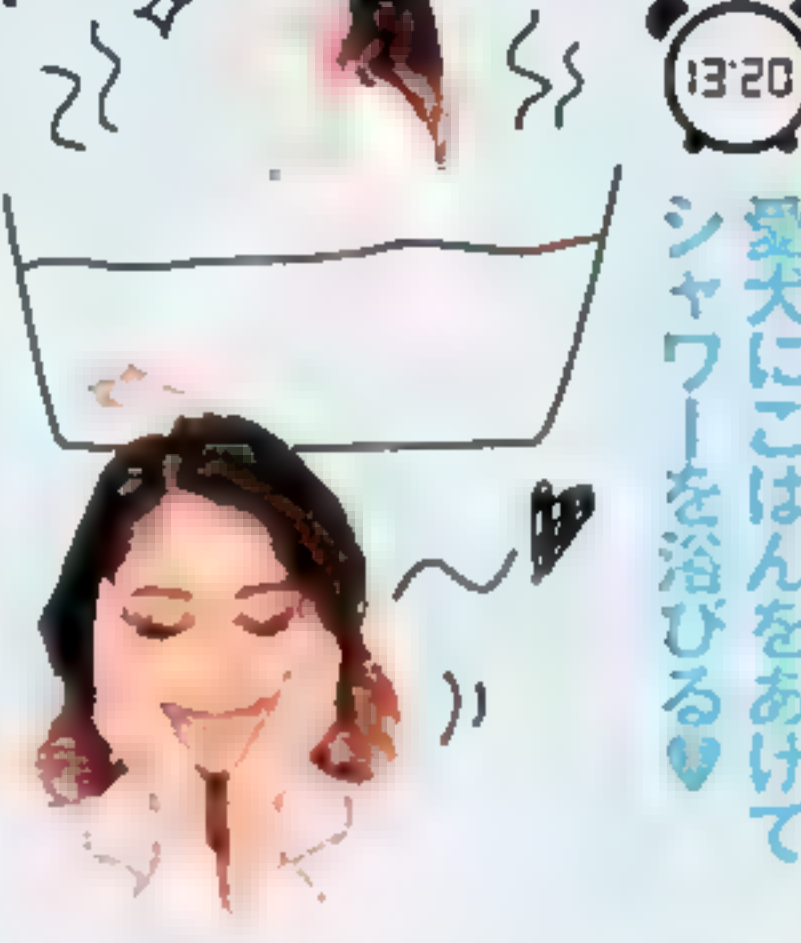
16:00 街を歩きながら流行をチェック★
ふとしたものからアイデアやひらめきが浮かんでくるから、街を見て歩くのも大事な勉強☆ 打ち合わせがない日はこの時間帯でジムに行っていることが多いよ！



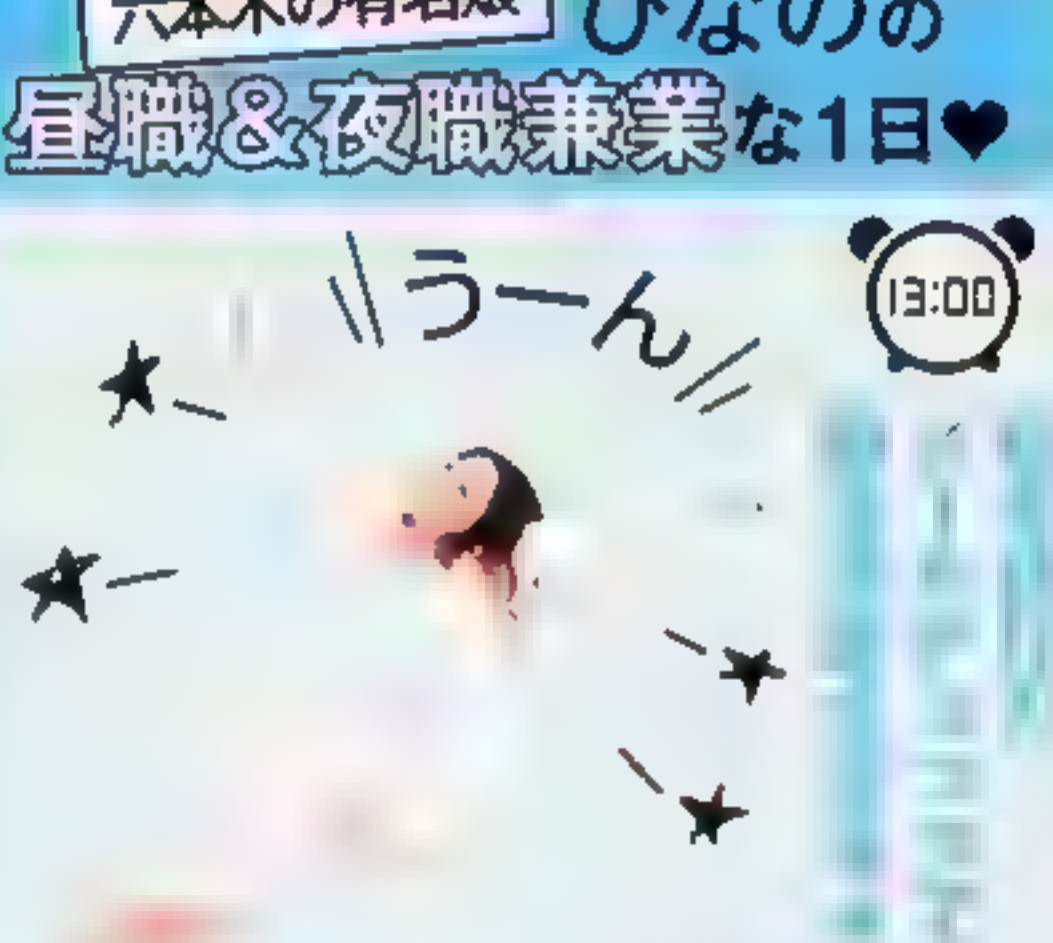
15:00 ランチしながらミーティング★
こんな商品もよくないですか？



14:00 髪が絡まないようにコロコロをかけてから掃除機★ 洗濯は2日に1回のペースでやってるよ☆ ちなみに食事は主に外食が主！ ランチも外で済ませることが多い☆



13:20 トイプーのチップくんは人間の言葉がわかるから「ごはん食べる？」って聞くと荒ぶって喜ぶ☆ シャワー後は全身浴で汗を流して、丁寧にスキンケア☆



13:00 低血圧だから寝起きはよくないけど、1回目のアラームでちゃんと起きる派★ ぼんやりメールやSNSを見てあれこれ考えるうちに「よし起きよう！」ってやる気スイッチが入る♥



14:00 SNSで友達と交流★
お友達と交流したり、[LOVENUS]というインフルエンサーのチームの方々と情報を交換したり★ SNSのビジネス的な活用法や対応についてもお勉強させてもらってます♥



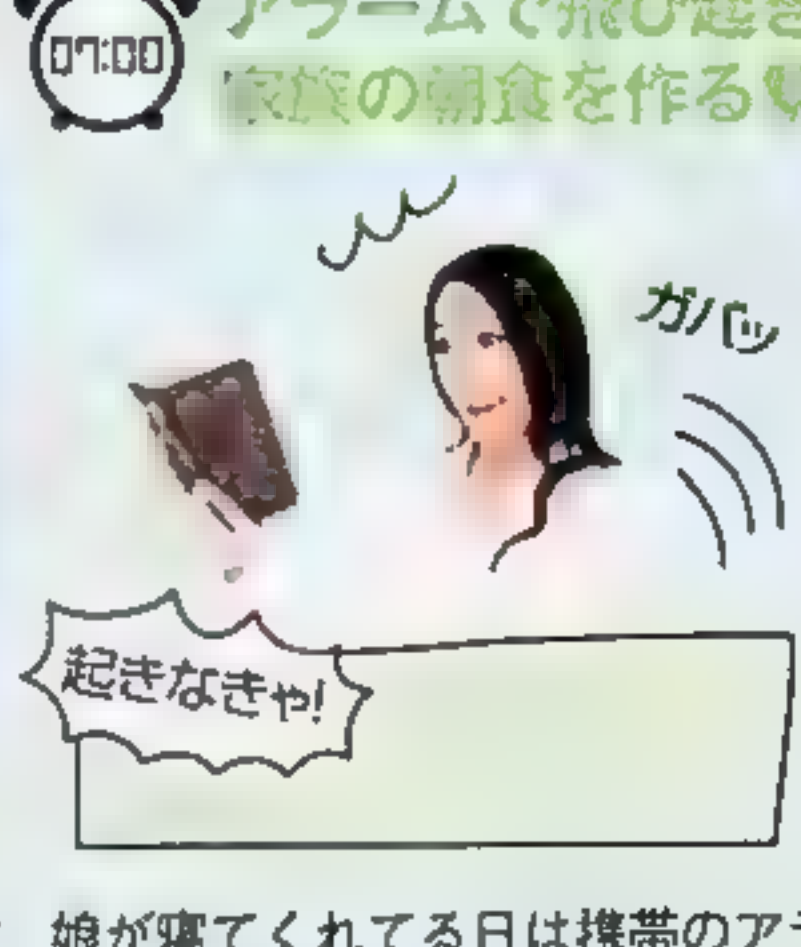
12:00 今日は何食べる？
音を出してね



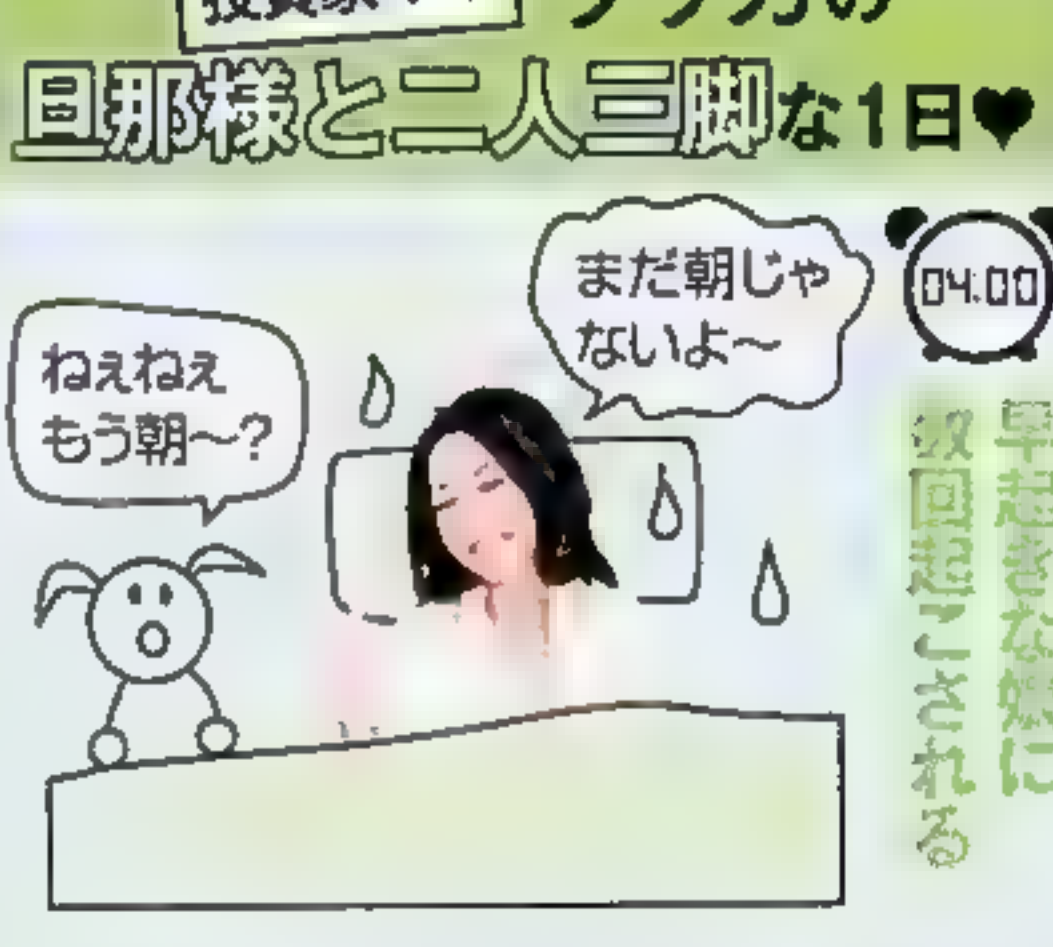
10:00 パソコンやスマホでFXやビットコインの取引を数回★ すべての作業を自動売買できるように、プロの方に依頼して資産運用システムの開発にも取り組んでいます☆



09:00 身支度を整えたらインターナショナルスクールに通う娘をお見送り。送りには旦那さんの担当です。英語に触れられる環境のおかげで発音がかなりネイティブになりました☆



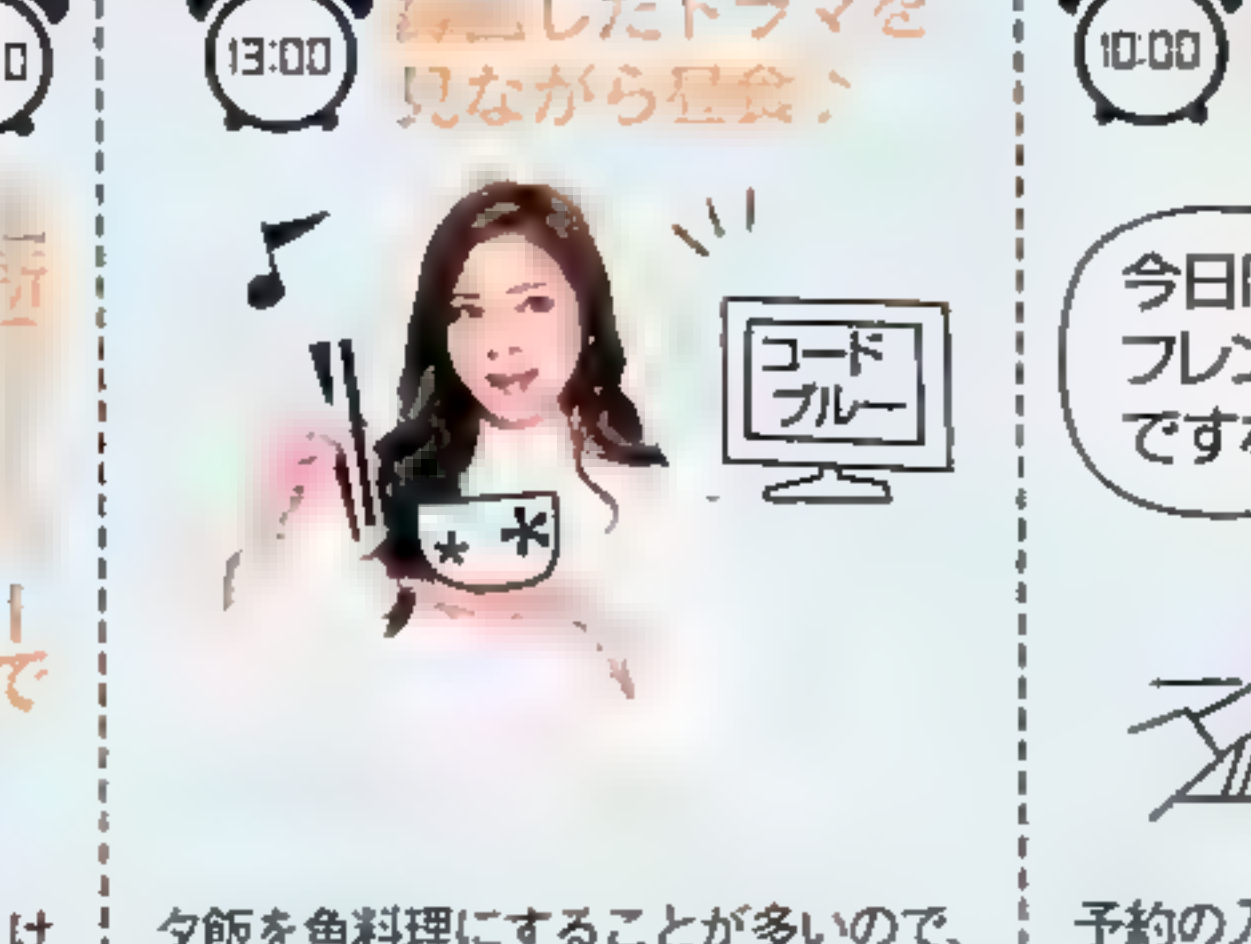
07:00 アラームで飛び起き★ 娘が寝てくれる日は携帯のアラームで起床★ 5分おきにスヌーズをセットしてるけどギリギリまで寝ちゃう時もある☆ 速攻で掃除洗濯と朝食の用意を済ませます。



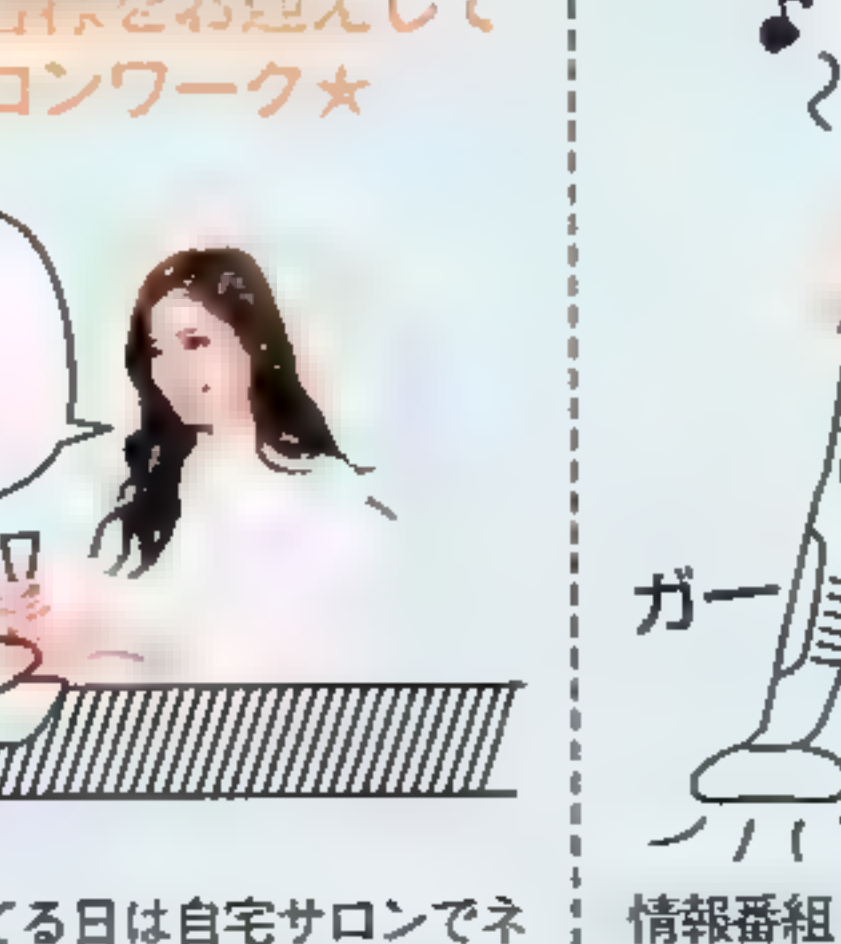
06:50 目が覚めると目が覚めるらしく「もう朝になった？」って何回も聞かれます☆ うちにはパパが結構家にいてくれるので、早朝からパパが遊び相手になってくれたりしています♥



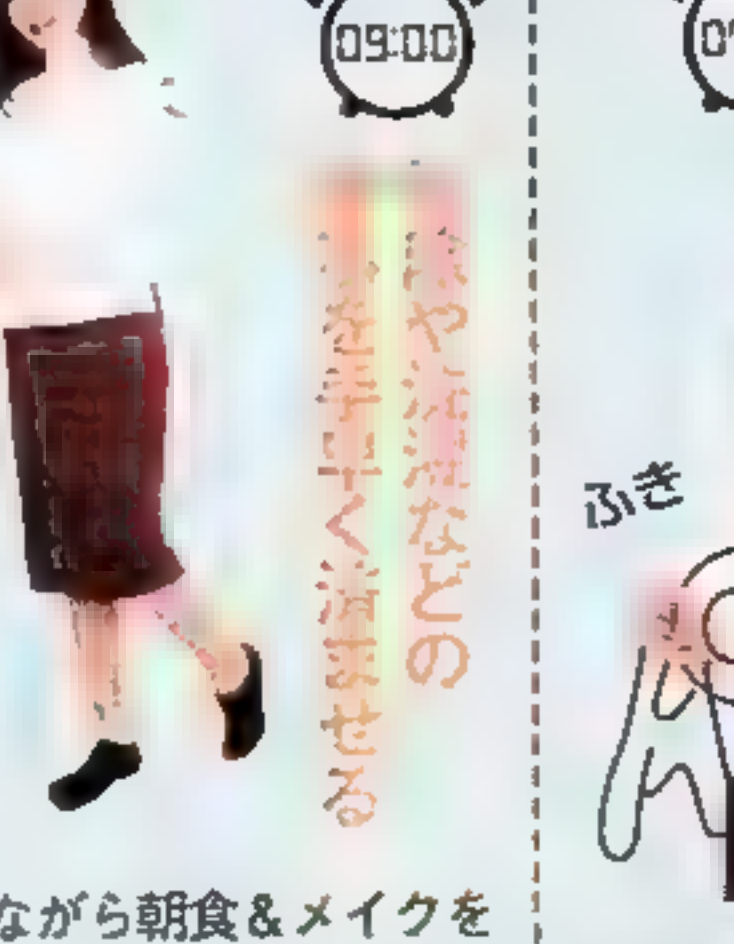
14:00 今日の特売品は...
夕飯を作る直前に行くこともあるけど、バタバタしちゃうから基本的にはこの時間帯！ 今夜のメニューを頭に思い浮かべながら、必要なものをテキパキとかごに放りこむ☆



13:00 録画したドラマを見ながら昼食★
夕飯を魚料理にすることが多いので、お昼は大体お肉やサラダ★ ドラマは「黒革の手帖」「コード・ブルー」「過保護のカホコ」など！ 内容がマンネリしてる時はSNSを見てる☆



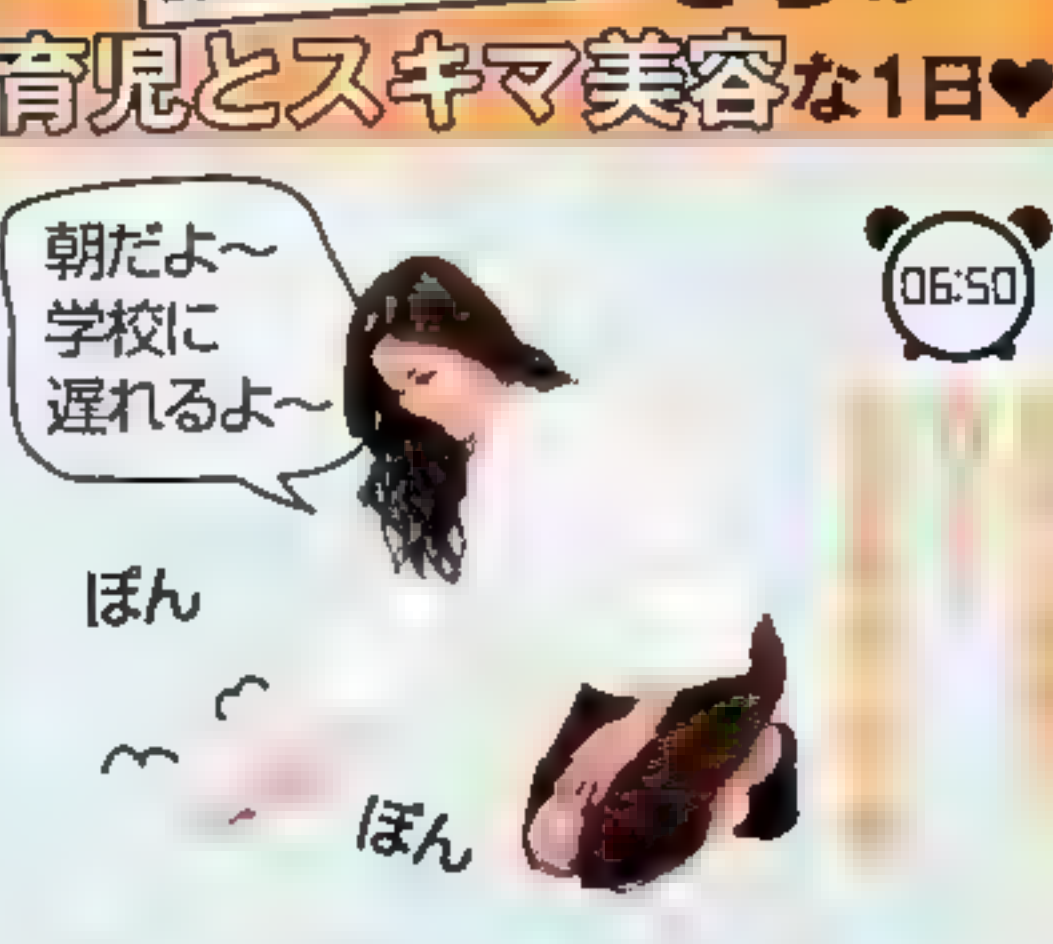
10:00 お客様をお迎えしてサロンワーク★
今日はランチですね♥



09:00 情報番組を見ながら朝食とメイクを済ませたら、テレビをつけたまま家事タイム！ 見る番組は日替わり。チャンネルを適当に変えて、内容が面白そうなものを流してます☆



07:30 子供を見たらテレビを見ながら★
朝食を食べさせたら登校前の集合場所までお見送り！ 家から歩いて1〜2分の距離だけど、1年生だからまだ心配なんですよね(笑)。家に戻ったらニュースを見ながら後片づけ★



06:50 目覚ましは携帯のアラーム★ 念のためスヌーズを3分刻みにセットしてるけど、寝起きは割とスッキリ☆ 水を飲んで朝食の準備したら7時10分までに息子を起こす！



友達や気になる人のブログを見たり、ネットサーフィンで気になる情報を調べたりしながらベッドでゴロゴロ。翌日の予定に合わせて起きる時間を決めたら、そのままやすみモードに♥



筋肉が弛緩して解弛力が下がるから、ダンス前のストレッチはナシ。だからこそ身体がほぐれてお風呂上りはしっかり全身を伸ばしてる。疲れも取れるし寝つきもよくなる。



ベタつきを落としたり42℃のお湯に浸かってのんびり♥翌日もダンスの仕事がある時はオイルやクリーム系のケアはボールが滑るからNG。保湿は化粧水だけで済ませてる。



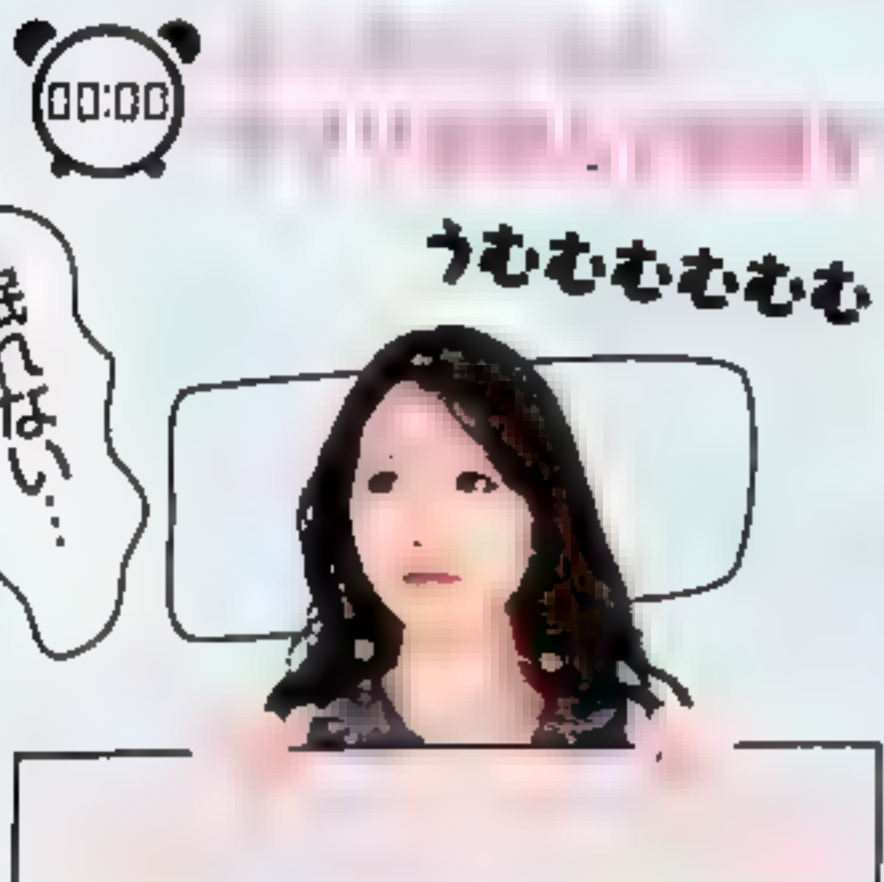
「体幹強化にはこの運動」的な筋活ネタや「客ウケのいい振り&悪い振り」といったダンサー小話が満載♥みんなでお笑い系のステージ構成を考えてる時が一番盛り上がるかも。



仕事開始の30分前には余裕で到着するように出発。荷物が多いから車だと楽。荷物は衣装を数着とサンダル2〜3足、おやつバナナ、飲み物はホットとアイス両方用意。



仕事開始の30分前には余裕で到着するように出発。荷物が多いから車だと楽。荷物は衣装を数着とサンダル2〜3足、おやつバナナ、飲み物はホットとアイス両方用意。



寝つきが悪いけど睡眠薬は身体によくないので、メラトニン・カム・スリープという海外のサプリを飲んでます。超オーガニックなだけでなく、スッと眠れてフッと起きられる。



汗を流すというよりウォッシュレット感覚。お風呂の大きさを清潔に保つと身体が気持ち悪さを感じたら浴びる感じ。ちなみに本物のウォッシュレットは衛生的に苦手。



テッパンは赤ワインとピザポテトのマリアージュ♥ゲームはオンラインのPUBGかNINTENDOスイッチのプラトーンにハマってる★お酒はアレルギーなので少ししか飲みません。



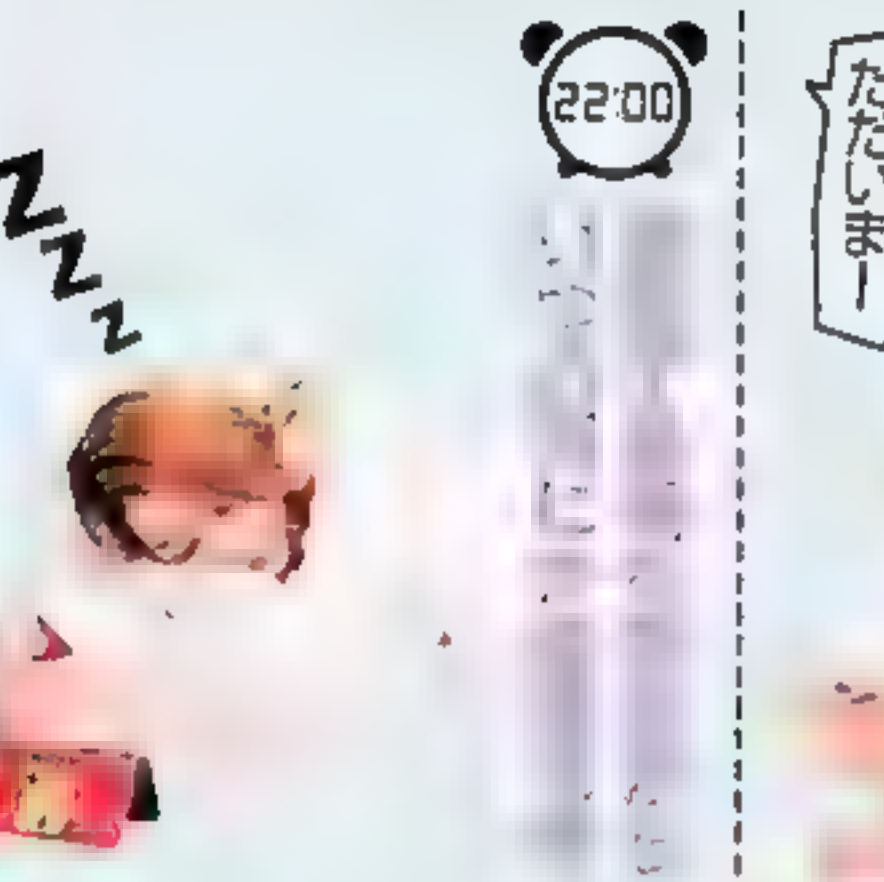
夜職時代からの習慣で、19時までは食べ始めるよ♥メニューは汁3品以上&炭水化物抜き★お酒に合う料理も筋トレ用のメニューも作るけど、味付けは和を感じてほしい。



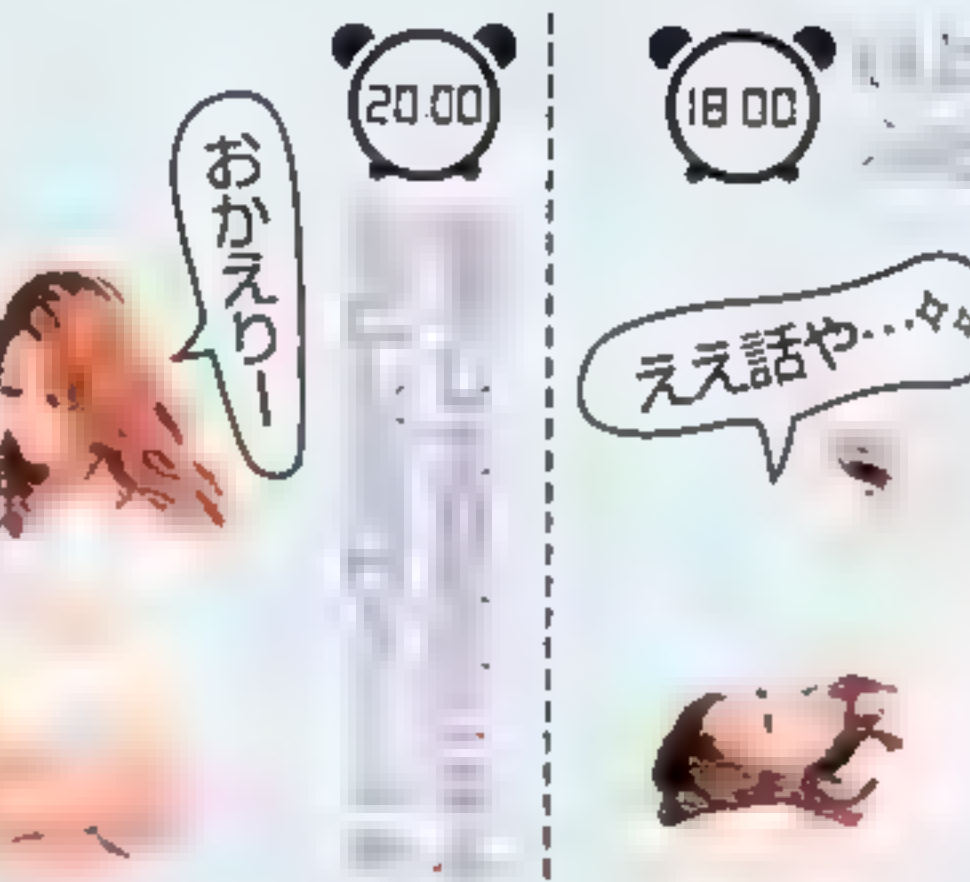
仕事や勉強がひと段落したら夕飯のメニューを考えて、必要なものをメモ書き。そのままディの散歩がてらスーパーへGO! 買うものが決まってるから迷わない&ムダ買いしない。



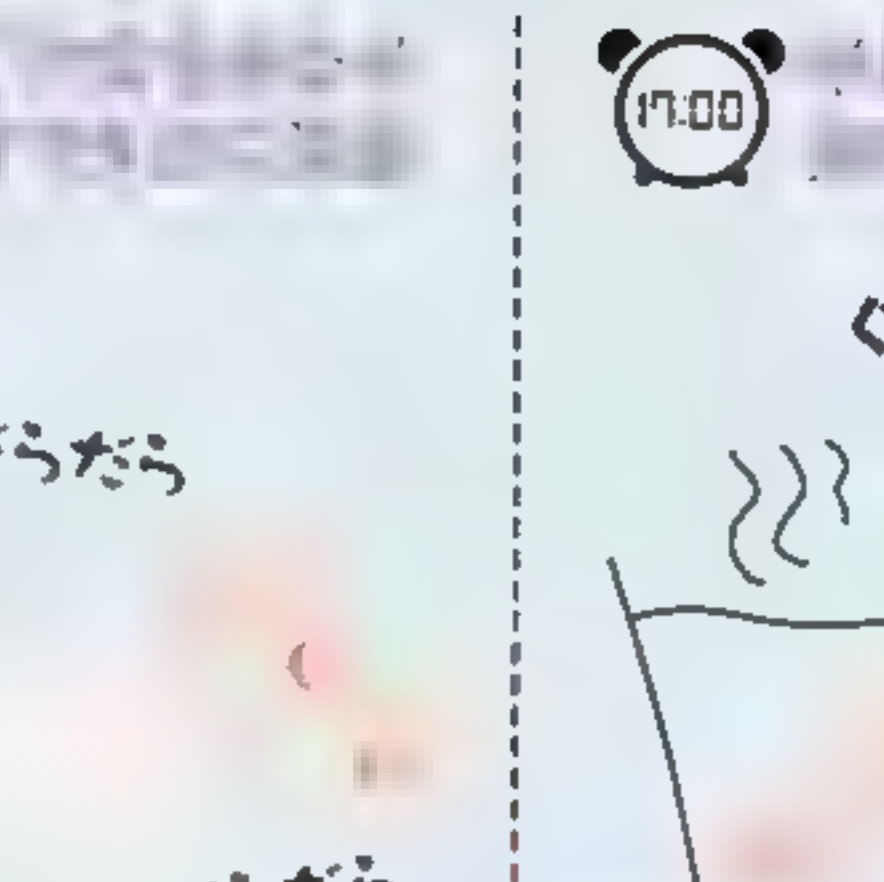
ゆくゆくは英会話カフェに行く時間にしたいんだけどまずは独学! 基礎がわかってないで中学生用のドリルを解いたり、パソコンで単語の意味や使い方を調べながらノートを作ってる★



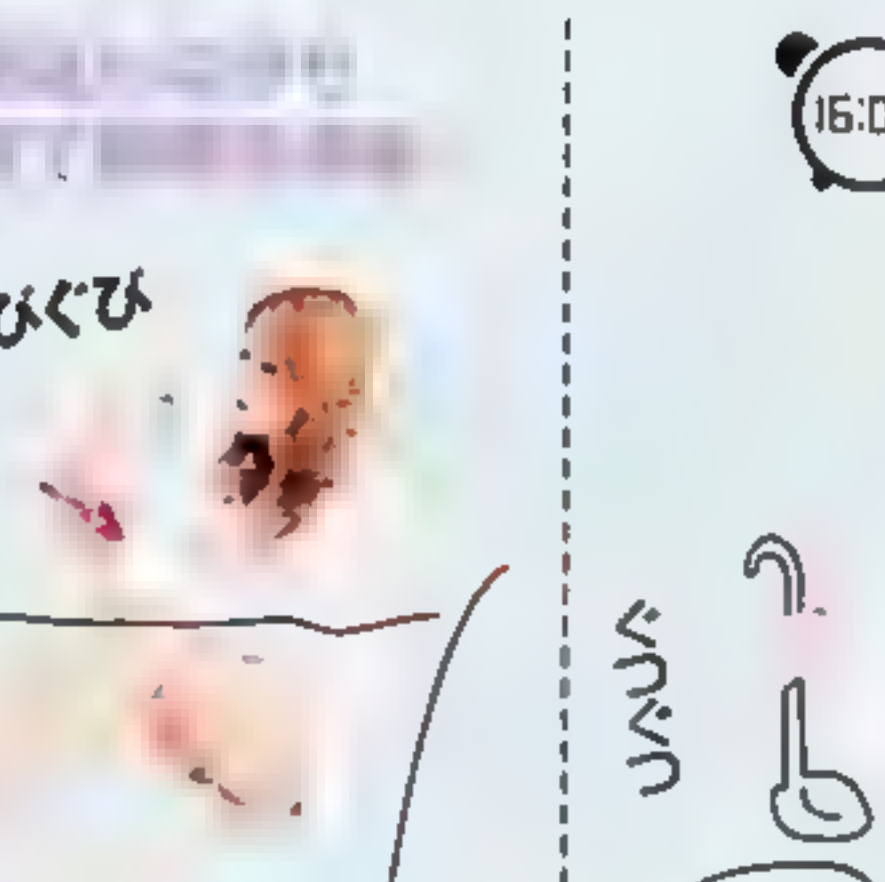
食事の後片づけを済ませたらベッドに入って動画の続き。幸せな気分のまま夢の中♥といっても動画の内容が夢に出ることは全然ないよ〜



「まだ見てるの?」ってあきれられるけど旦那公認だから問題ナシ。逆に用事のない平日しかできないって知ってるから、好きにさせてくれる。



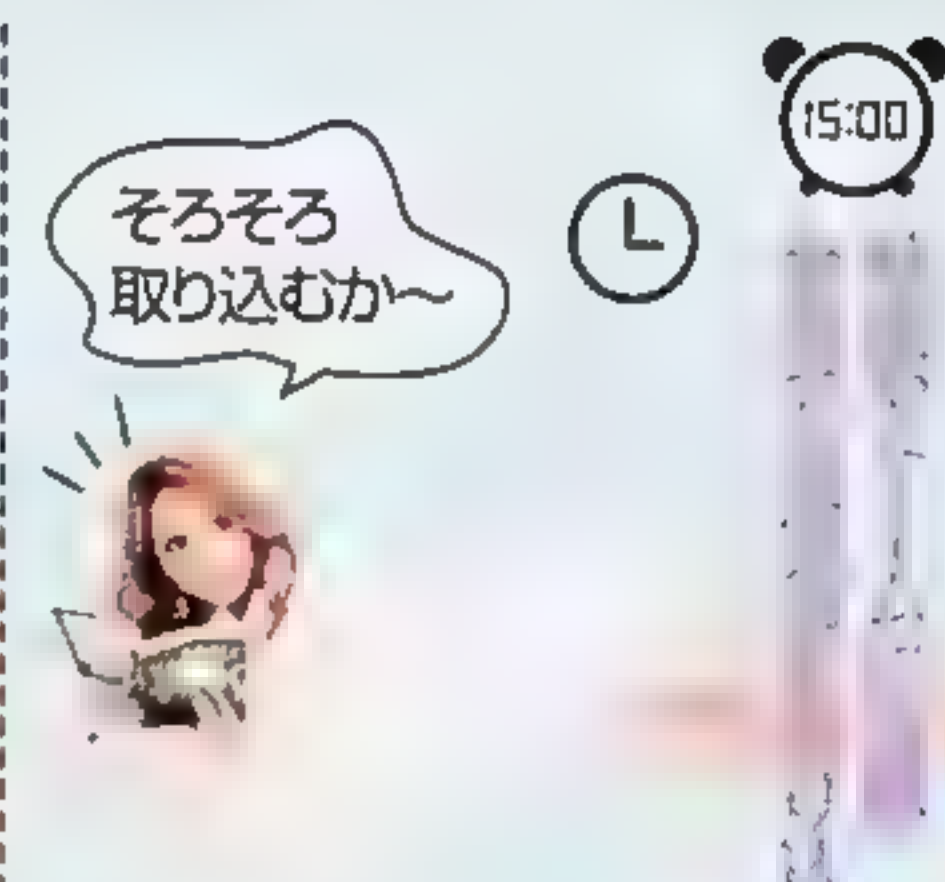
適当に食事を済ませたら、再びまったり動画鑑賞。今はアニメ版のポケモンを1話から見直すのがブーム。世界観にひたると、あっという間に時間が過ぎていく。



携帯はジップロックの袋にIN。うっかり長湯しがちだけど、常に水を飲んでるからぼせることはないかな。入浴後は髪を乾かしながら洗面台を掃除。ちょっとした時間有効に使うよ。



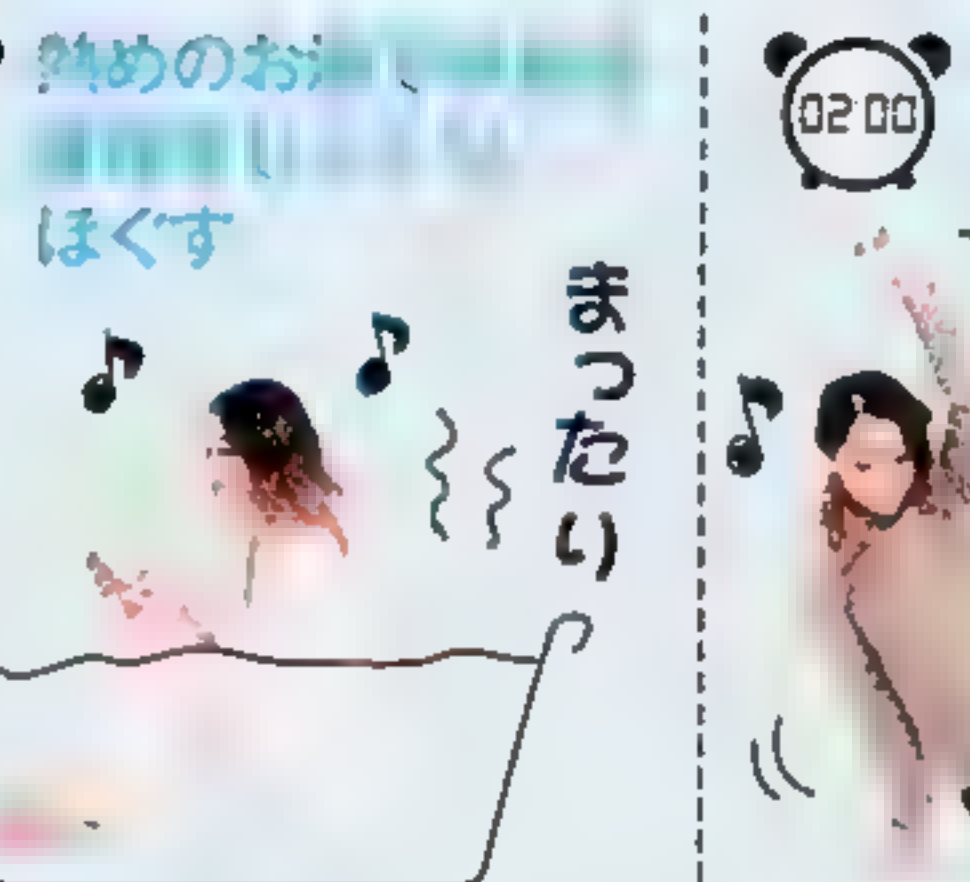
わんちゃんたちが催促に来るのでごはんタイム♥ついでに夫婦の夕飯も準備。旦那のダイエットに合わせて、ブロックをゆでたり炒めたりする料理が多い。



熱中しつつもキリのいいところで家事をちょいちょいこなす★家のマンガも読みこんだらゲームに移行。最近ではポケモンレーサーとして奮闘中。DSでムーンをプレイしてるよ。



湯上りにストレッチ&最新の洋楽を流してDancing。気が済んだら水を飲んで体内の水分の入れ替えを促す。心地よい眠気に包まれ夢の中♥



家に着いたら41℃に沸かしたお風呂にお気に入りのローズのバスソルトを入れて30分ほど汗を流す。湯船では携帯でネットサーフィン。SNSを見たり音楽を聴いてくつろぐ。



店は飲みとかごはんよりも踊るの店が好き★最近ではサバーよりもショー・パブ。パレースクとかParty onに行くよ。ストレスも解消できるしエクササイズにもなる。



基本はノリノリ系だけど、お客さんや席のテンションに合わせて臨機応変に。落ち着いた人相手ならしっとり飲み語り系で、にぎやかな大人数ならパッと盛り上げる。



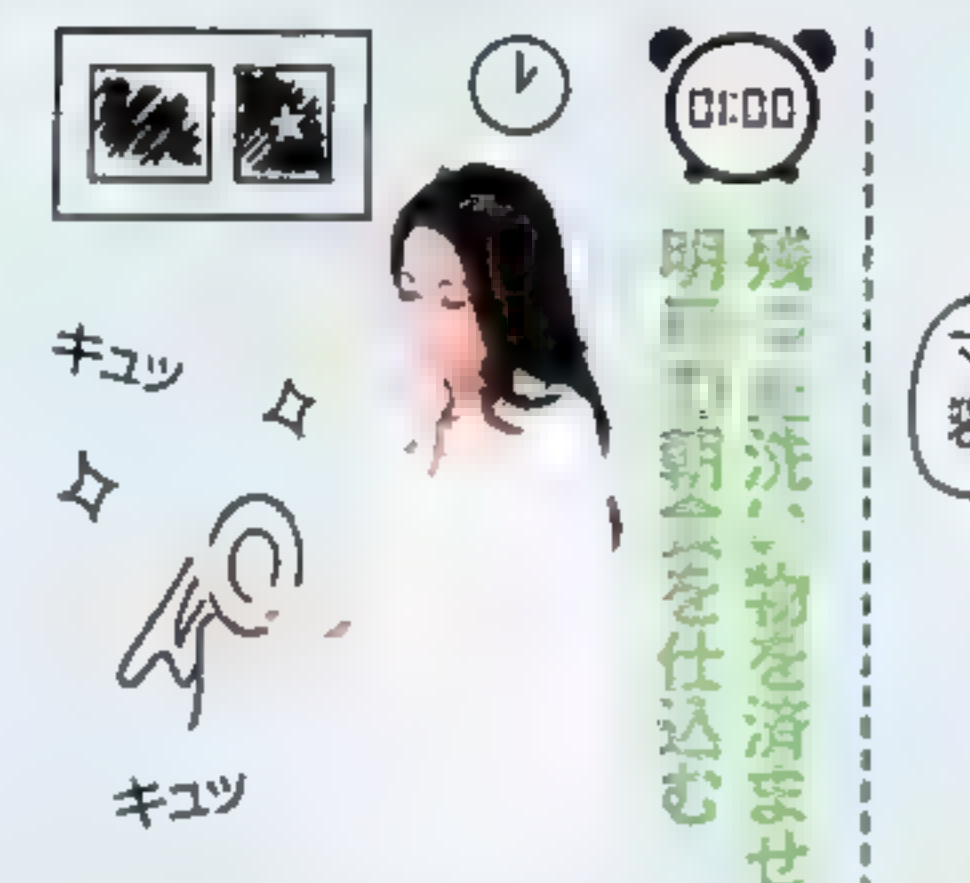
なじみのお客さんばかりだから席に着く時は「あ、どうも♥」ってテンション高め。お酒はそこそこ飲むほうで好きなお酒はシャンパン。最近ではCOLLETがお気に入り。



基本は週4出勤で、そのうち3日は同伴してる。お店は和食イタリアンをリクエストすることが多い。同伴コーデはエレガントなワンピースとか女のかわいい服がテッパン。



今度は娘に起こされるor朝に目覚ましで鳴るまでぐっすり就寝。もともとめっちゃ寝るタイプだったんですけど、慣れると全然頑張れる。やっぱり娘ができて変わるもんですね♥



1〜2時くらいに目が覚めるので、そこから家の片づけ&明日の朝食の準備★主人が娘をお風呂に入れてくれた日はこの時間に自分のお風呂を済ませたりもしてます。



「眠いけどまだ寝るよ!」「遊びたい!」と限界まで起きていたが、なかなか寝てくれないので、そんな時は寝たフリが一番効果的。寝る感覚で本気で寝ちゃいます。



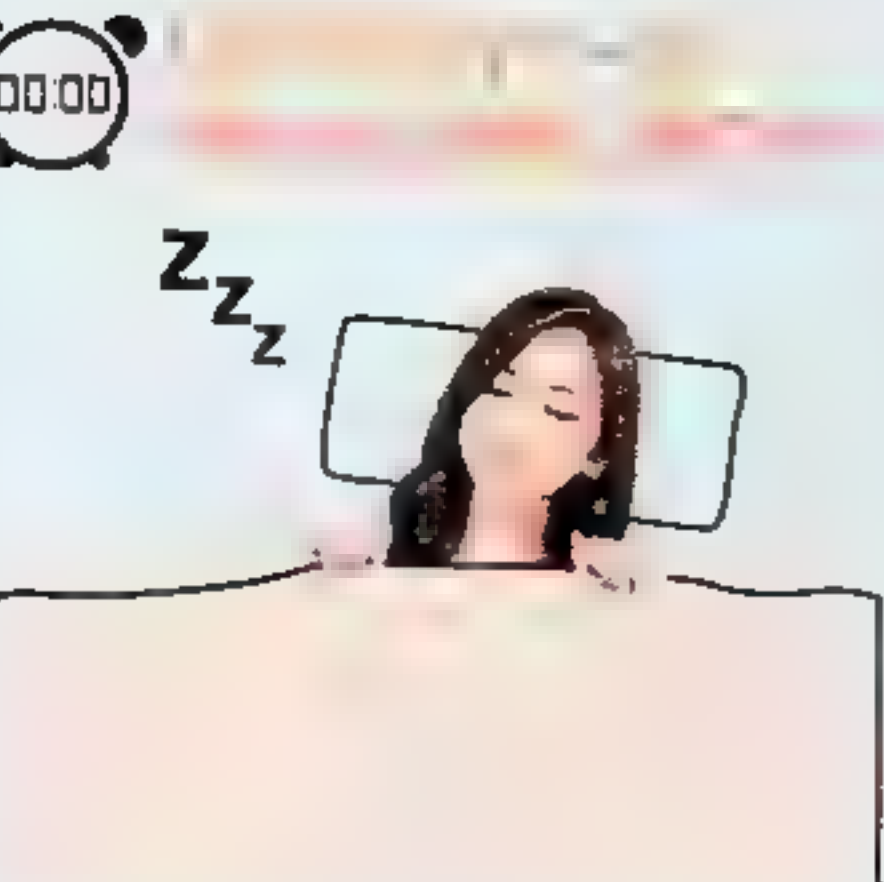
娘と本を読んだりお人形さん遊び♥テレビはNHKの教育番組を見るくらい。会話をしむ時間を大事にしたいので、娘が起きてる間は大人の番組をつけないようにしています。



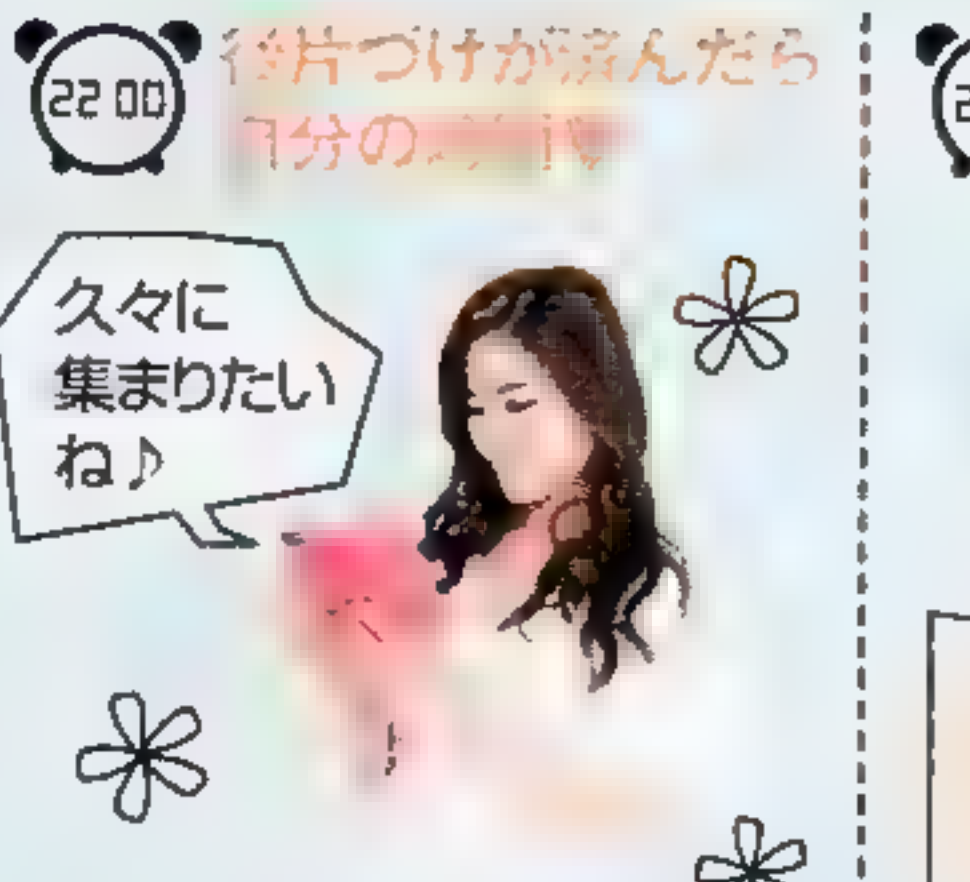
食材は無農薬のものを取り寄せてるのでスーパーに行くことはほとんどないかも★料理はあまり得意じゃないんですけど、主人が手伝ってくれるので助かってます。



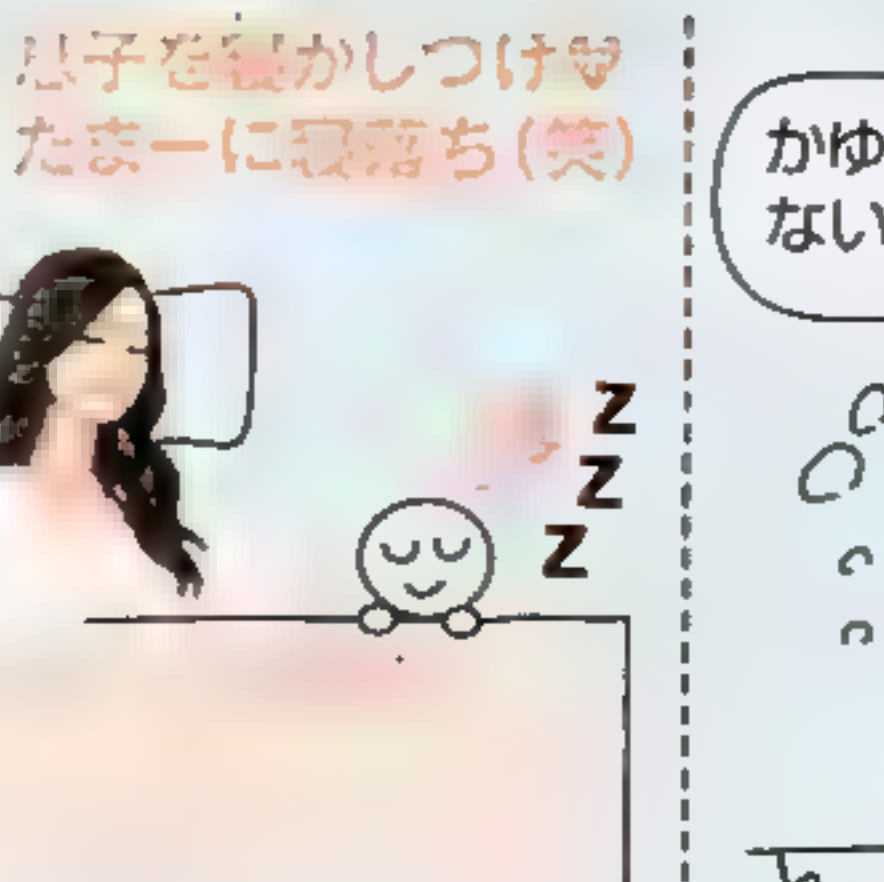
めっちゃ笑顔で走ってくる娘にキュン。一緒に散歩して帰ったり、おやつに娘の食べたいと言ったものを食べに行ったり。日によっては主人と一緒に歩くことも。



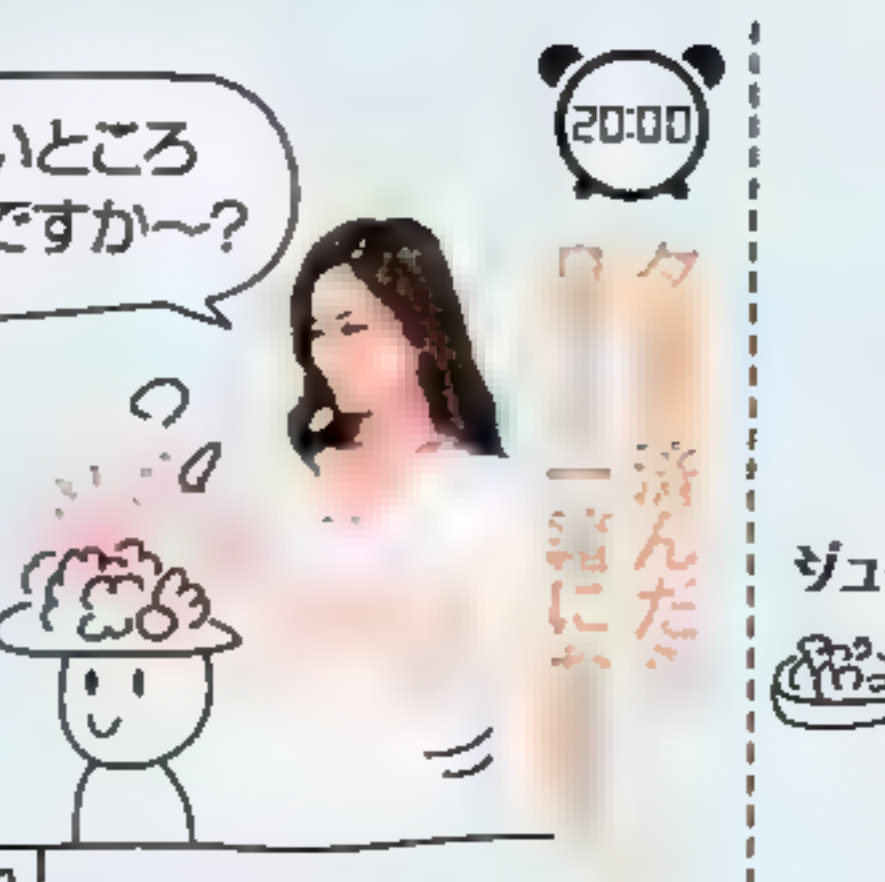
少しでも腹筋が鍛えられるようにEMSの機械をお腹につけてから布団の中へ。お気に入りの枕はネット通販で買ったやつ♥首が痛くならないから安眠できるしすくく疲れが取れる。



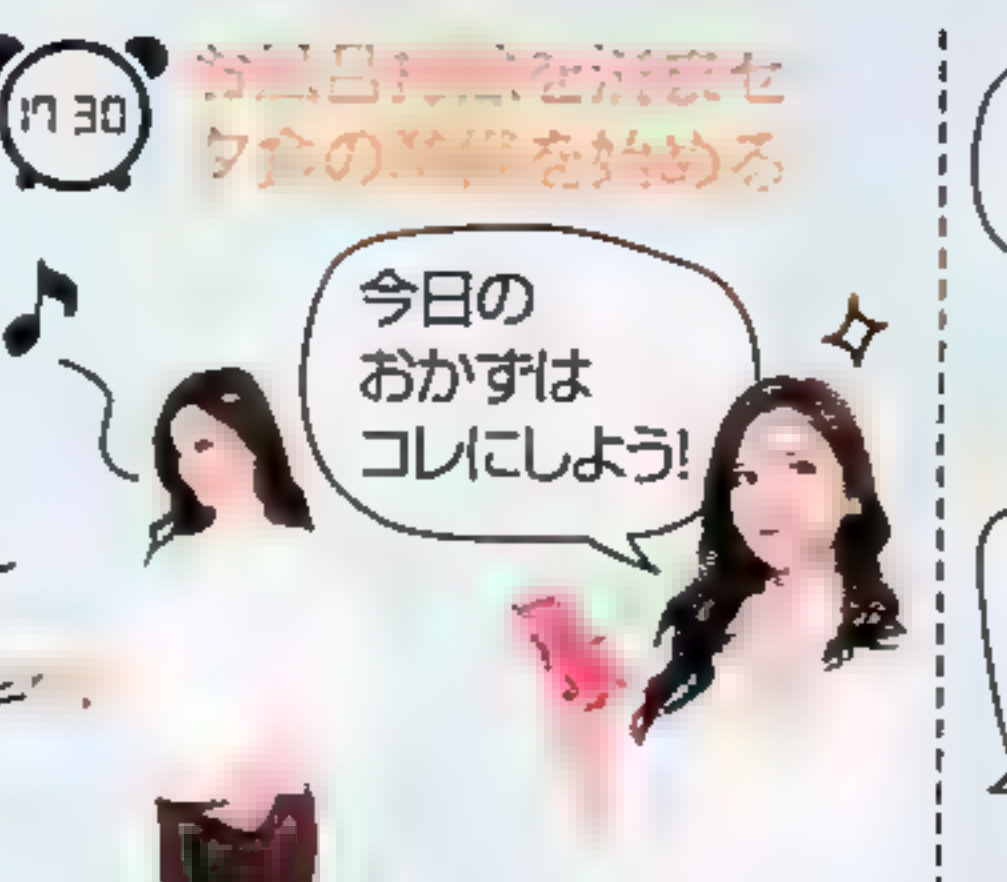
育児も家事もひと段落したところで自分の楽しみタイム♥バックや美顔器を使ってるのんびりスキンケア。友達とのLINEやSNSの投稿やチェックもこの時間に。



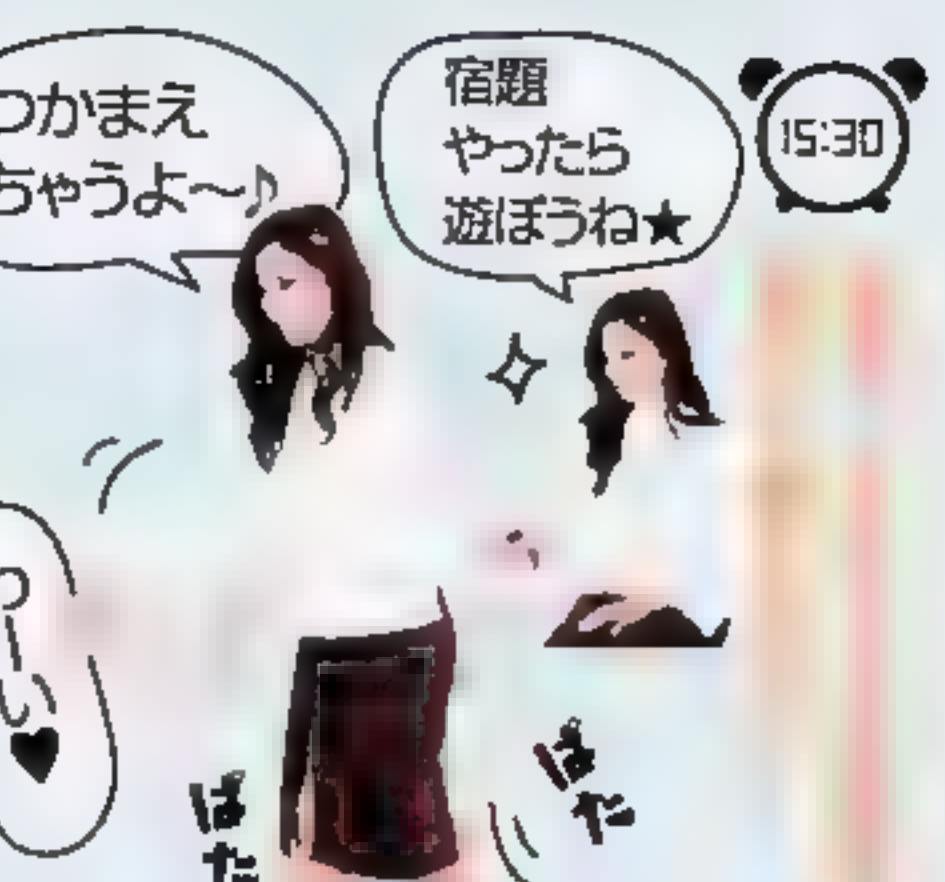
添い寝かつ腕まくりをしながらの、時々一緒に寝落ち(笑)。昼間一緒に遊んで疲れさせておくとスッと寝てくれますが、YouTubeを見てるときは終わるまで寝てくれないですね。



お風呂も遊びの時間に活用。壁に貼ったカタナカと英語の表を見ながら泡で文字を書いたり、サイコロを3回ふって出た数字を足し算したり。さりげなく勉強にもなります。



主菜を決めてから家にある食材で副菜を何品か作って栄養のバランスも意識。メニューに迷った時はクックパッドを見ることも。19時頃には息子と食卓を囲みます。



宿題が済んだら庭で一緒に遊んでます。ちなみに庭の広さはテニスコート4面分。お姉ちゃん家と親戚の家と敷地が繋がってるので安心感もたっぷり。家の中ではプラトーンなどのゲームが定番。



VAMPS



VAMPSにリクル
ハロウィンパーティー

10/27(金)・28(土)・29(日)に
幕張メッセ9・10・11ホールで行
われる毎年恒例ハロウィンパ
ーティ♥ 今年はゴールデンボン
バーやcoldrain、ももクロなど豪
華アーティスト達が出演するよ
★ 仮装がドレスコードだから、
気合を入れて仮装して行こう。
仮装していかないと亡霊たちの
機嫌が悪くなってしまいます…
△ 10/7(土) 10時よりチケット
(¥9,300) 一般発売開始。開場14
時30分/開演16時



最新 若いコとの 会話にも困らない エンタメ Vol.19 Entame 虎の巻

待ちに待ったハロウィン本番! 新ドラマ放映! と10~
11月はチェックしがいのあるワクワクが目白押し★



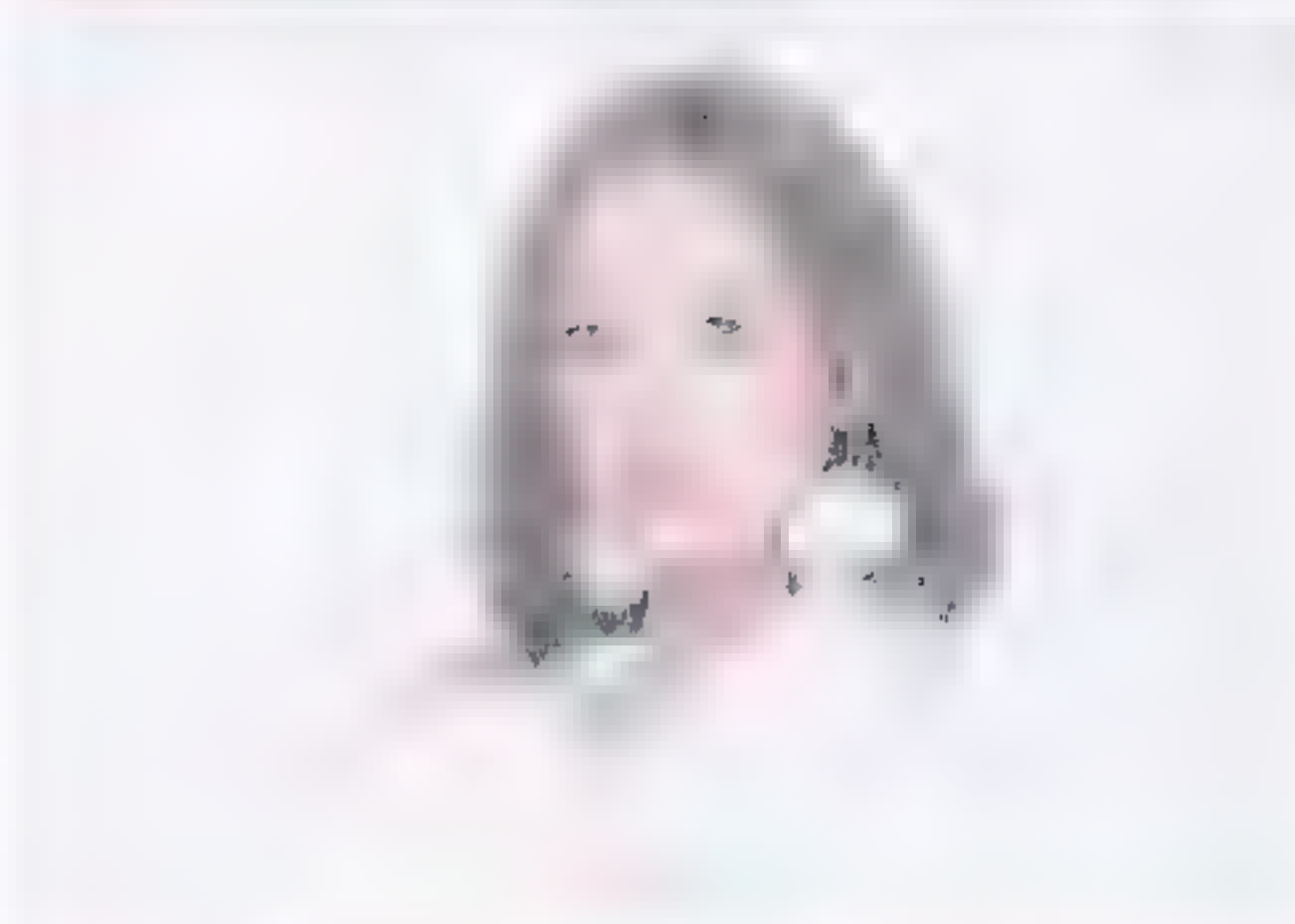
GENERATIONS from
EXILE TRIBE



NEW SINGLE、「BIG CITY RODEO」が
10/25(水)に発売! GENERATIONSが
提案する新しい“大人のPARTY TUNE”に
期待♥ 現在行われている10都市27公演の
全国ツアーでも歌われているよ★ ●
【CD+DVD】(CD+DVD) ¥1,800 【CD
ONLY】(CD) ¥1,000 ●rhythm zone



西野カナ



「パッ」「Girls」に続いて、2017年シングル
待望の第3弾「手をつなぐ理由」が10/18(水)
に発売になるよ♥ ●【初回生産限定盤】(C
D+DVD) ¥1,600 (税込) 【通常盤】(CD)
¥1,258 (税込) ●SMEレコーズ



今からあなたを脅迫します



「今からあなたを脅迫します」という動画が届いたのをきっ
かけに、悪事で人を救う灰色のヒーロー“脅迫屋”のディ
ーン・フジオカと善人すぎる究極のお人よし“変人お姫様”武
井咲が出会い、様々な事件に巻き込まれていく脅迫エン
ターテインメント♥ ●毎週日曜22時30分〜 ●日テレ系



SKY CIRCUS サンシャイン60展望台



ウォークスルー型アトラクション「ゾンビミュージアム」
のスピノフ「ゾンビ防衛対策学会」★ ワクチンで制御
されたはずの展示用ゾンビが突如暴れ出し、安全なはずの
展望台が一瞬にして恐怖の館と化す!! ⑤東京都豊島区東池
袋3-1 SKY CIRCUSサンシャイン60展望台 ☎03-3989-3457



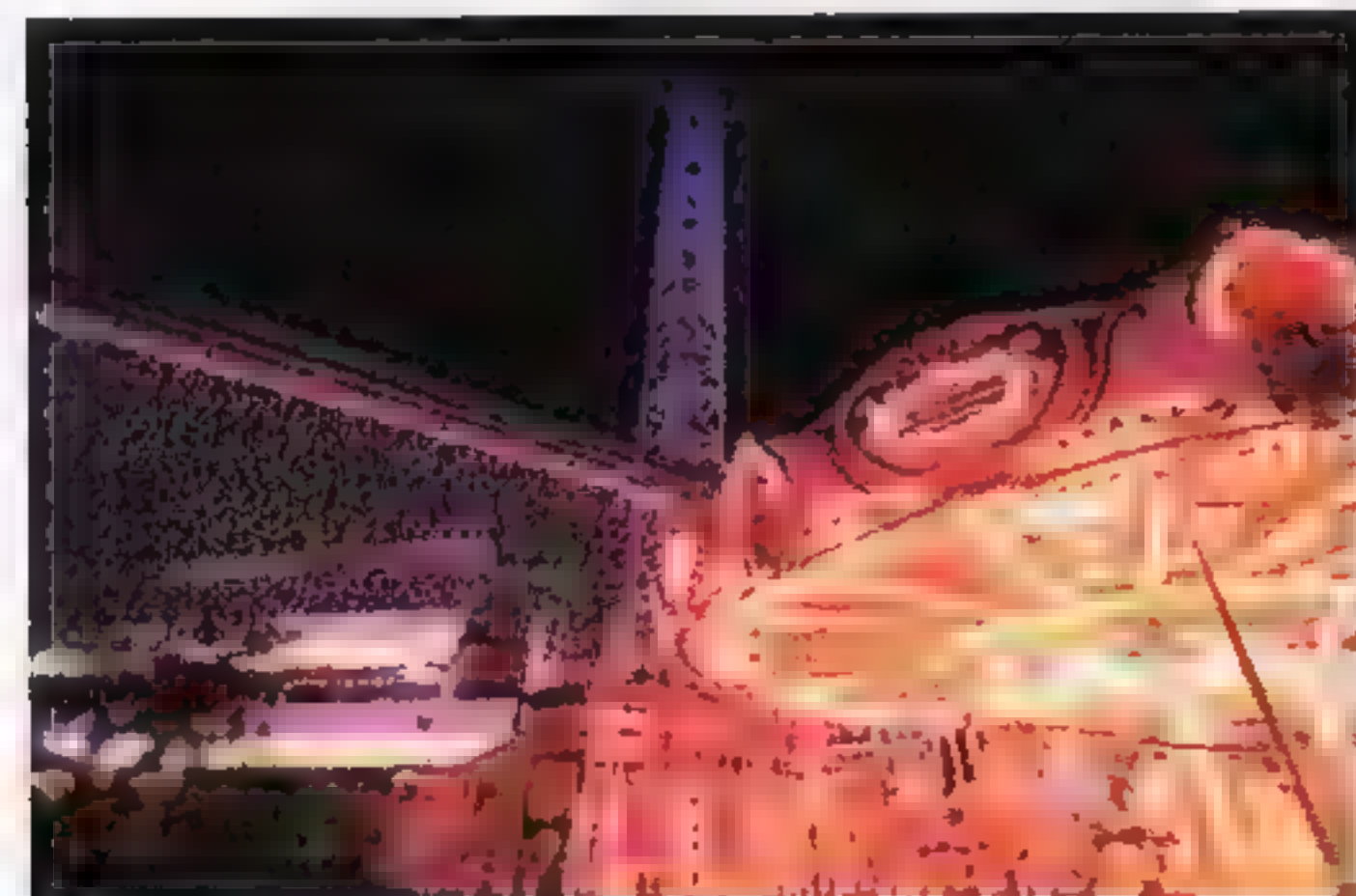
監獄のお姫さま



人気脚本家・宮藤官九郎が手がける、女子刑務所でたくま
しく生きる女たちの群像劇★ 5人の女がある大企業の社長
を誘拐するところから始まり、“幸せとは?”を考えさせら
れるクライムエンターテインメント♥ ●出演/小泉今日
子、満島ひかり、伊勢谷友介 ●毎週火曜22時〜 ●TBS系



花やしき



10/8から2018/4/1までさくら浪漫がテーマのイルミネー
ションイベントを開催★ 大人¥2,000で入園+のりもの限定
6機種乗り放題チケットも販売中♥ ⑤東京都台東区浅草2-
28-1 ※浅草駅徒歩5分 ⑥ルミヤシキ18時30分〜21時 (最
終入園は閉園30分前まで) ※ルミヤシキ開催日はHPを確認



先生!

...好きになってもいいですか?

©河原和音・集英社 ©2017 映画「先生!」製作委員会



不器用でまだ恋を知らない響が、初めて恋した相手は口ベ
タだけど、生徒想いな世界史教師の伊藤だった。原作者は『青
空エール』や『俺物語!!』などヒット作連発の漫画家・河原
和音。●監督/三木孝浩 ●脚本/岡田麿里 ●配給/ワ
ーナー・ブラザース映画 ●10/28(土) 全国ロードショ



木曜劇場 刑事ゆがみ



真相を求めて違法捜査も日常茶飯事、特殊能力を持つ「犯罪
者の心を読む天才偏屈刑事」と腹黒ムツリな「正義感の
強い真面目刑事」のバディが難事件を解き明かしていく。原
作漫画は『弁護士のくず』を手がけた井浦秀夫。●出演/浅
野忠信、神木隆之介 ほか ●毎週木曜22時〜 ●フジテレビ系

販売電子書店
順次拡大中!!

姉aogeha電子版 好評発売中!!

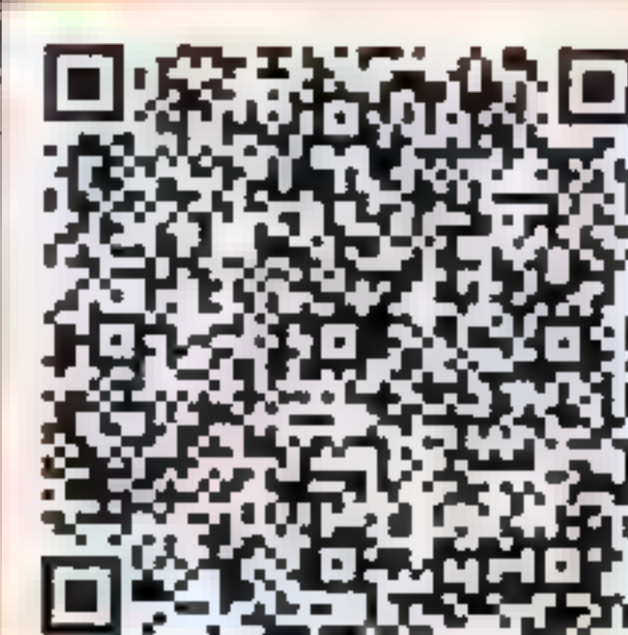
iPhone、iPad版
Android版
パソコン版

本誌にない
特別
ページも♪

定期購読で
紙より
おトク!

Android版は
コチラ!

iOS版は
コチラ!



※紙の雑誌と一部、内容が違う場合がございます。また、一部応募いただけない懸賞や入手いただけない付録がある場合がございます。あらかじめ確認の上、ご購入ください。



JEWELS

LECTION 2017

ピンク特攻服セッ (ジャケット、スカート、ベルト) ¥8,315、チューブトップ ¥1,833、パンプス ¥7,000/sugar&JEWELS

A fashion advertisement featuring two models. The model on the left has long brown hair with bangs and is holding a wooden baseball bat over her shoulder. She wears a red long-sleeved jacket over a white crop top and red high-waisted pants with a white belt. The model on the right has long wavy blonde hair and wears a red long-sleeved jacket with a white belt and red high-waisted pants. Both models are wearing white high-heeled shoes. The background is a dark, textured wall.

sugar&

Halloween COL



ピンクポリスコスプレ6点セット(トップス/スカート/ネクタイ/ベルト/手錠/ピストル iPhone ケース) ¥7,389 ブロンズウィッグ ¥4,611 ハートサングラス ¥600 パンプス ¥7,000 全て sugar&JEWELS

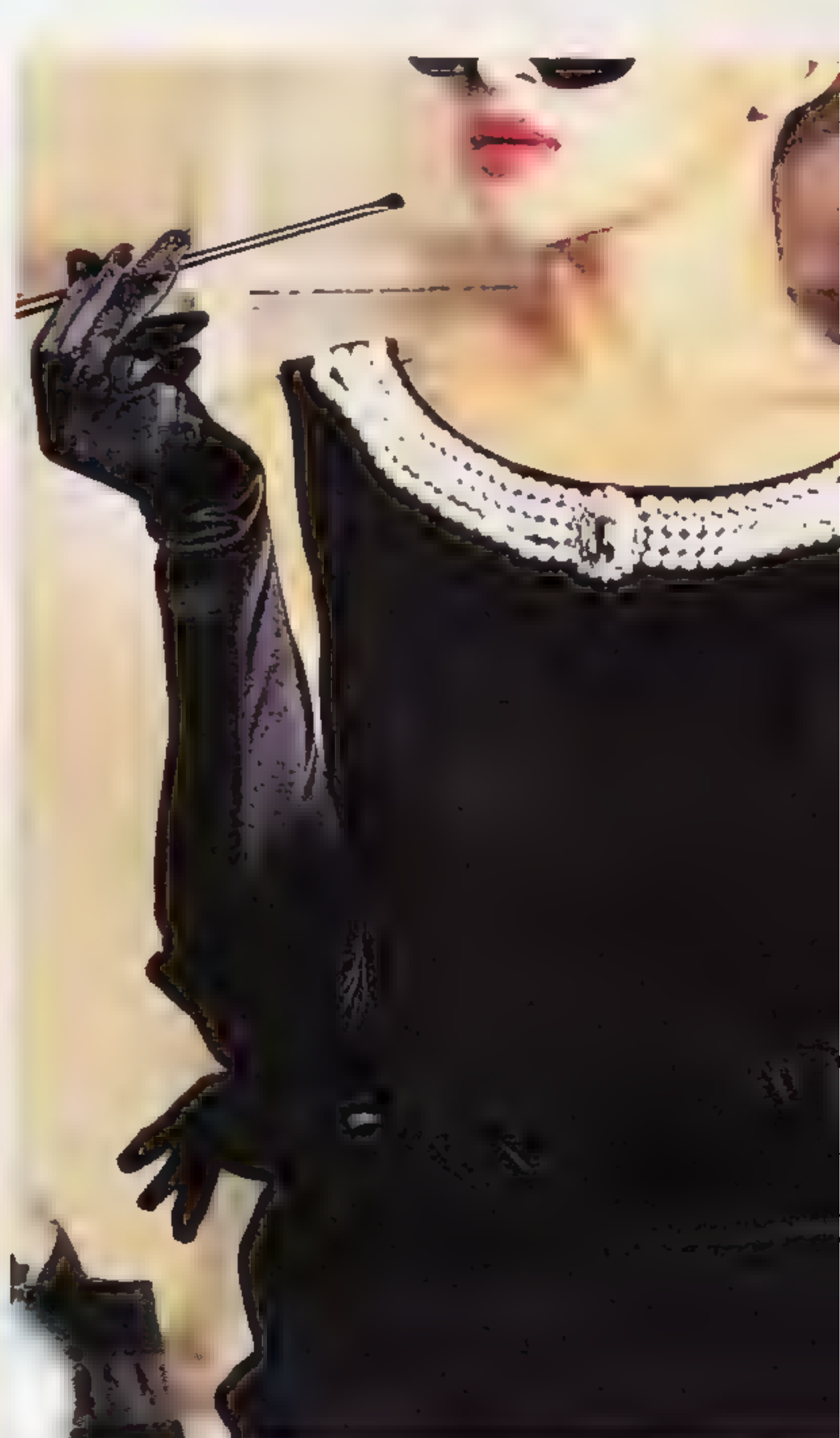


スデバンコスプレ 4点セット(トップス/スカート/グローブ/リボン) ¥6,463 パンプス ¥3,685 全て sugar&JEWELS



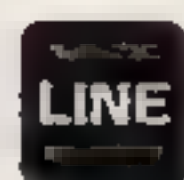
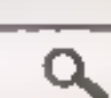
sugar&Jewels

To be happy with a man you must understand him a lot and love him a little. To be happy with a woman you must love her a lot and not try to understand her at all.



sugar
<http://www.sugar-net.com/>

sugar 公式



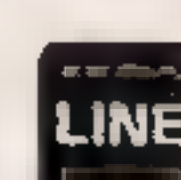
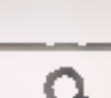
LINE@
sugar-dress



Instagram
dress_sugar

JEWELS
<http://www.jewels-net.jp/>

Jewels 公式



LINE@
jewels-dress



Instagram
jewels_dress

N.Y.で大人気のドッグバッグや話題の三つ折り財布を特集♪

MAX
35%
OFF

姉agehaブランドモール

今月は、ちまたで話題のバッグ&お財布をご紹介します♪ 海外で直接買い付けしているから、新作や日本未入荷&入手困難なレアアイテムまで格安で手に入るよ♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

※p118~119に掲載している商品は、すべて税込み価格です。

N.Y.で大人気な

グレート バッグ コー

GREAT BAG CO.の ドッグバッグを入荷!

去年、日本に初上陸したN.Y.発のバッグブランド。
軽くて汚れにも強く、お散歩バッグに最適♥

ブルー

ゴールド

ピンク

グリーン

シルバー

レッド

イエロー

合成樹脂素材だから雨
風や紫外線にも強い♪
汚れても拭き取るだけ
でキレイになるから、お
手入れも楽ちんだよ♪

姉agehaブランドモールはここから買えます♥

姉agehaブランドモール

ブランドモールで販売しているブランド商品は、
海外直営店や国内業者様から直接買い付けした新
品で、すべて本物です。送料は全国一律 500 円。
ご注文金額が 32,400 円以上 (税込み) の場合は
送料が無料になります♥

<http://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/>



専属モデル (34歳 / 東京都)
独身・息子1人
早川沙世

ミニバッグにも余裕で入る 今、話題の三つ折り財布♡

今年流行のミニバッグに合わせて、三つ折り財布がブーム★ 売り切れ続出なので急いでー!

STELLA MCCARTNEY

ステラ マッカートニー

ブティック通常価格

¥41,040

●姉ageha限定価格

¥29,800

27% OFF

←ベージュ以外はグリッター仕様
チェーンの縁どりが存在感バツグン!
人工皮革で軽いのもgood♡

Open

ダンサー(29歳/東京都)
独身・子供なし
RIRIさん

TORY BURCH

トリー バーチ

ブティック通常価格

¥27,000

●姉ageha限定価格

¥18,800

30% OFF

このミニバッグも
ブランドモールド
買えます!

プラダ

PRADA

ブティック通常価格

¥72,360

●姉ageha限定価格

¥46,500

35% OFF

Open

丈夫な型押しカーフレザーに、上品なブランドロゴがキラリと輝くデザイン。2017年秋冬の新作だよ♡

8枚も入るカード入れや、4つのオープンポケットまであって収納力◎。キズに強い型押しカーフレザー!

なんで"安い"の...?
ニセ物!? 中古!?

新品! 本物!

なのに姉agehaブランドモールドが使い切り♡

日本で決められた価格で販売

日本の
正規店

海外
ブランド

直接買い付けしているから価格設定も自由!

よくお問い合わせのある質問に
お答えします!

日本の正規店はブランドのイメージや価値を高めるために、海外よりも価格を高く設定して販売しているよ。そのため、海外で買うよりも割高に...♡ブランドモールドはバイヤーが直接買い付けする"並行輸入"だから、価格も自由に設定できるんです! だから、新品&本物なのに驚きの値段で手に入る♡人気アイテムは一瞬で完売するので、気になったら即買いがオススメ!

国産青汁
3種類

酵素 ※植物由来
93種類

乳酸菌 ※約30日分
1兆5,000億個

すっきり野菜の 青汁酵素

ダイエットサポートサプリ

人気の青汁に話題の酵素・酵母、乳酸菌
美容成分をプラスしたサプリメントが登場！

93種類の植物由来の酵素に7種類雑穀麹、さらに
女性に嬉しい美容成分をたっぷり配合。

日頃のすっきりをサポートする乳酸菌も贅沢に配
合しました。青汁が苦手という方でも安心してお
飲み頂けます。

- ☒ 昔と同じ食生活なのに
最近太りだした
- ☒ 最近老けて見られる
ようになった
- ☒ 何日もスッキリしていない



93種類の植物由来の酵素と7種類の雑穀麹があなたのカラダにしみわたる

▼ お求めはこちらから！(コンビニ後払い、クレジットカードがご利用頂けます。)



すっきり野菜の青汁酵素

検索

商品には万全を期しておりますが、もし不良等御座いましたら
下記お問い合わせまでご連絡下さい。ご返品交換を承ります。

株式会社メディコマ
福岡県福岡市中央区天神1-4-2 エルガーラオフィス棟8F

すっきり野菜の青汁酵素カスタマーセンター
お問合わせ: 0120-905-726/平日9:00~18:00

<http://saiyudou.com>

定期初回限定価格

通常価格

5,800円 (税抜)

980円 (税抜)

2回目価格 3,960円 (税抜)

90粒 (目安約30日分)

18歳未満のお客様は、必ず保護者の許可を得てご利用下さい。個人情報は厳重に管理し、第三者への開示、提供は致しません。

あなたのお店や商品を 姉agehaで紹介しませんか？

全国のコンビニ・書店に

置かれます！

エステやネイルサロン、
セツサロンなど、
日本全国・美容関連
企業様限定です♡

<“あなたの伝えたいこと”を4つの構成で読者に訴えます>

お店の魅力を余すところなく紹介できます！

お店
紹介

あなたの店舗に取材し、姉ageha読者にその魅力をご紹介。オススメのメニューや店内・施術風景のカット、そして読者への特典等も掲載できます。



商品にフォーカスしたPRができます！

商品
紹介

新商品や既に発売して時間の経った商品でもその特徴をしっかりと読者に伝えることで、再度の商品認知と理解を促します。キャンペーン情報も掲載可！



サービスを提供する人を中心に構成します！

人物
紹介

美容師さんやエステティシャンさんなど、あなたのお店で高い技術を持つ人材に焦点を当てたプロモーションができます。同業他社との差別化に最適！



イベントや催事情報を紹介します！

イベント
紹介

これから開催されるイベントの告知が実施できます。エリア、実施規模、実施期間に関係なく、その企画のセールスポイントを編集部が抽出し、掲載します。



ご興味のある方は下記までお問い合わせください

medias(株) 03-6265-8581 info@mediasjp.com

受付時間：10:00-19:00(月・金)

・掲載料金は掲載スペースに応じて前後致します
・紹介するサービス及び商品については事前審査をさせていただきます
・以下の業種は掲載不可となります
風俗、出会い系サービス、暴力、賭博、その他公序良俗に反するもの

必ず指定の場所に写真を貼り、必要事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送ってください。(コピー可)

〒156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66

medias株式会社

お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

読者モデル大募集中♥

24歳以上(上は年齢制限なし)で、事務所未所属の方に限ります。

全身の
PHOTO

ここ3カ月以内のはっきり
写っている写真をお願いします。

顔の
PHOTO

ここ3カ月以内のはっきり
写っている写真をお願いします。

※ご応募いただいた個人情報は姉ageha読者モデル候補者として管理させていただきます。

座談会へのお誘いや、イベントコンパニオン、モニター参加など、雑誌出演以外の案件でご連絡させていただくこともございますので、予めご了承のうえご応募ください。

応募日時

名前 (歳) 電話番号 2017年 月 日

住所 職業(職種を詳しく)

生年月日 年 月 日 メールアドレス

メスを使う施術 OK ・ NG Instagram Twitter

整形モニター OK ・ NG

注射などのプチ整形 OK ・ NG 趣味・特技

自己PR



Being in love with your life. Every second of it.

@vitacig_japan



www.vitacig.jp



エステ業界関係者必読の1冊!!

敏感肌専門脱毛サロン『Dione』^{ディオーネ}の創業者が明かす
人情型コミュニケーション!



失敗する人には
4つの原因がある!

人を引っ張らない
リーダーシップが
組織を活性化する!

"任せる"と"放置する"の
違い、言えますか?

ほとんどの家庭で
貧乏のプロ養成講座が
行われている!

人たらしプロフェッショナル

人に好かれることで成り上がってきた著者が語る
「人格」「ビジネス」「組織」「お金」の考え方

判型四六判 160P 定価：本体 1,200 円＋税 978-4-07-420127-3

意識の戻らない恋人を、
あなたは何年待てますか

8年越しの花嫁

奇跡の実話

佐藤 健 土屋太鳳

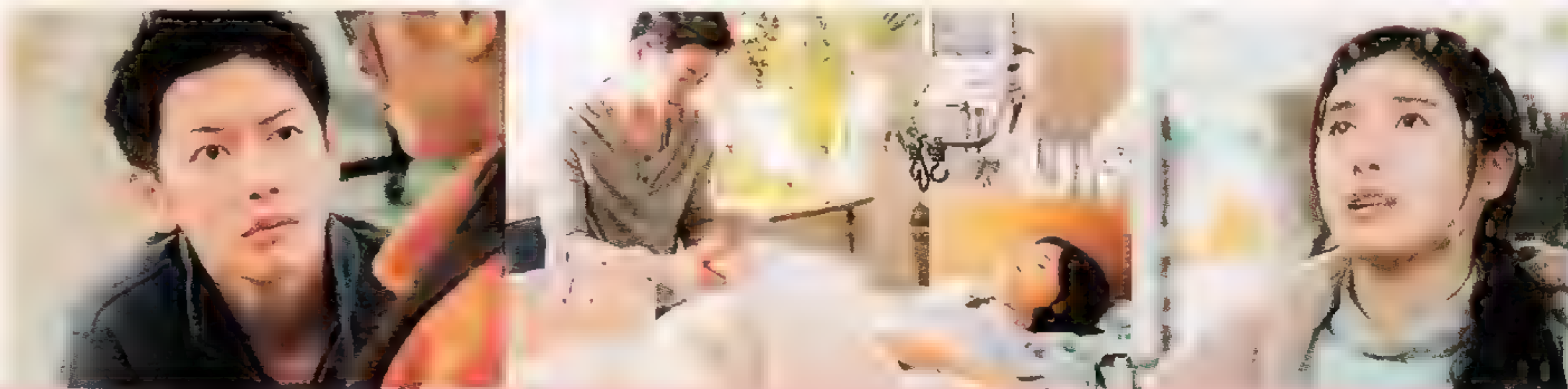
北村一輝 浜野謙太 中村ゆり 堀部圭亮 古舘寛治
杉本哲太 薬師丸ひろ子

監督:瀬々敬久『64-ロクヨン-前編/後編』 脚本:岡田恵和『最後から二番目の恋』 音楽:村松崇継『抱きしめたい-真実の物語-』
原作:中原尚志・麻衣『8年越しの花嫁 キミの目が覚めたなら』(主婦の友社)
制作プロダクション:松竹撮影所 東京スタジオ 配給:松竹 ◆ Baengoshi.jp ©19(1)映画『8年越しの花嫁』製作委員会

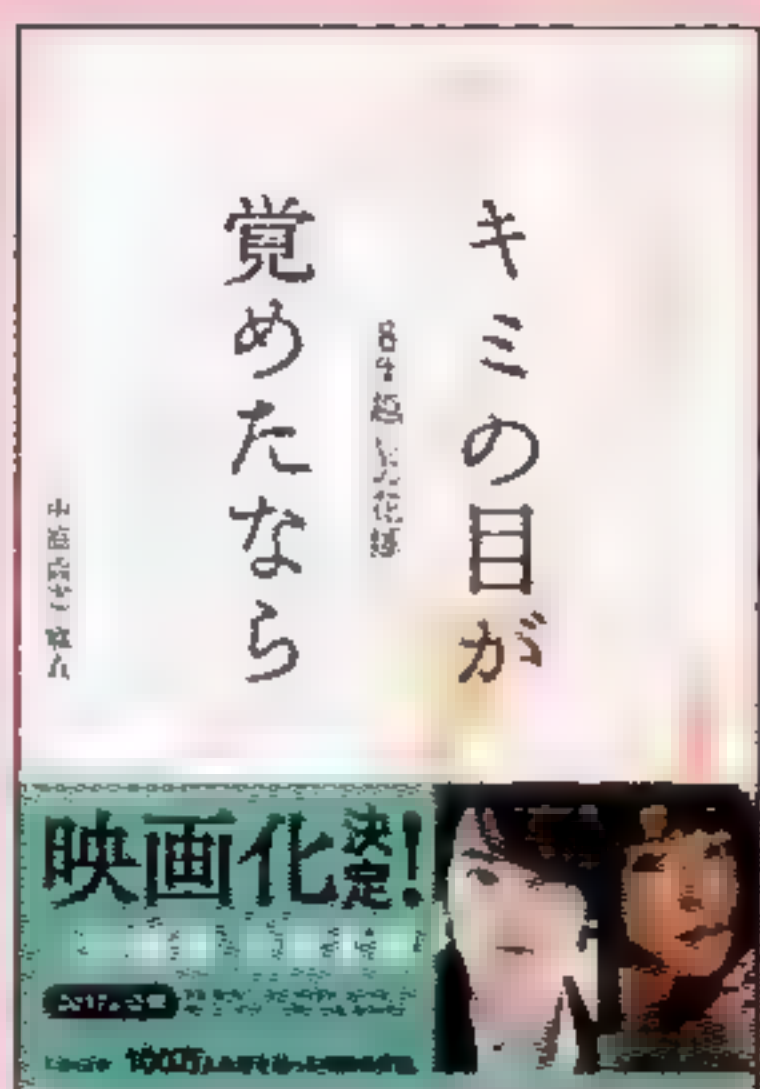
12/16
ROADSHOW

ごく普通のカップルから生まれた、想像を超える愛の物語

結婚を約束したカップル、尚志(佐藤 健)と麻衣(土屋太鳳)。
結婚式を間近に控え幸せ絶頂だったある日、原因不明の病が突然麻衣を襲い、
意識不明となってしまう。いつ目が覚めるかわからない状態に、麻衣の両親
(薬師丸ひろ子、杉本哲太)からは「もう麻衣のことは忘れてほしい」と言われるが、
尚志は諦めず麻衣の側で回復を祈り続ける。
長い年月の末、ようやく麻衣は目を覚めますが、さらなる試練が二人を待ち受けていた。
そして二人が結婚を約束してから8年、ついに最高の奇跡が訪れるー。



130万人が
涙した
感動の実話



話題の映画原作本

『8年越しの花嫁
キミの目が覚めたなら』

中原尚志・麻衣 著

本体1200円+税 四六判/216ページ
978-4-07-413392-5

好評
発売中!

映画
コミカライズ版
ノベライズ版
発売決定!

11/24
発売中!

肌の奥までうるおいで満たす赤の化粧水でエイジングケア、始めませんか？

新感覚のエイジングケア化粧水 イクスピュア フラレンシアローションで 透明感あふれるうる肌に

イクスピュア フラレンシアローションとは？

注目の美肌成分フラレンと進化型ビタミンC誘導体を配合した化粧水。ヒアルロン酸と9種の植物エキ스가乾燥しがちな肌もしっかり保湿。輝きを放つようなツヤが透明感も引き出してくれます。

しっとりツヤめくうる肌で

恋も女の人生も

もうひと花、咲かせましょ！

使い方

1～2プッシュを手のひらにのばし、やさしく肌を押さえるようになじませるのがコツ。やさしくパッティングするうちにうるおいが浸透。キメが整って乾燥による小ジワや毛穴の目立ちを抑えてくれます。

イクスピュアフラレンシアローション
60ml ¥6,500(税別)

お問い合わせ

株式会社アンブリー 東京都中央区銀座4-8-12 ☎03-3567-8666

PHOTO: Nobuyuki Sasaki

送 料 無 料 で
お 手 元 に 確 実 に
届 きます !!

姉ageha は年間定期購読が オススメです♥

「コンビニを回ってもなかなか見つからない」「忙しくて買いに行く時間がない」
「しょっちゅう買い忘れる」そんなあなたにぴったりです♥

姉アゲハ フジサン

検索

お電話からのお申込み ☎0120-223-223 <年中無休/24時間受付>

※定期購読の契約はFujisan.co.jpとの契約となり、お申込みはFujisan.co.jpの利用規約に準じます。

詳しくは
コチラ♥



Blanc Pur 100で 朝からパックの新習慣♡

私の時間は私だけのものだから、たとえ100秒でもしっかりコントロールしたい。
時間がない朝もたった100秒の美肌ケアで、トーンアップした肌を1日キープしましょ♡

PHOTO_Youki Oneyama [JOPS]

Blanc Pur100って？

1. たった100秒でOK

肌に塗ったら100秒おいて洗い流すだけの簡単なパックだよ！ お肌にたまった汚れや余分な皮脂を落として、同時に保湿もしっかりしてくれる♡

2. 合成着色料・香料、鉱物油無添加

お肌に優しい8種類の天然植物成分を配合♡ うるおい成分とひきしめ成分も入っているから、よりなめらかでハリのある肌になれちゃう♡

3. 顔も手も体にも使える

顔だけでなく手や体にも使えるから、首やデコルテも一緒にケアできるよ♡ ネイルした手もワントーンアップすることでより華やかに♡

使い方

洗顔で余分な皮脂や汚れを落とし、気になる部分になじませて優しく全体に伸ばしてね♡ 100秒たったら水または、ぬるま湯で流すだけ★

成分

水、ポリアクリルアミド、ジメチコン、ベンチレングリコール、水添ポリイソブテン、ナツメ果実エキス、クレマティス葉エキス、セイヨウナツユキソウ花エキス、スギナエキス、セイヨウキズタ葉/茎エキス、ヒバマタエキス、アロエベラ葉エキス、キハダ樹皮エキス、ラベンダー油、ヒアルロン酸Na、酸化チタン、スクワラン、グリセリン、BG、ラウレス-7、エタノール、メチルパラベン、酸化鉄、トリデセス-4カルボン酸Na、水酸化Al

Blanc Pur 100
150g ¥3,000(税抜)

お問い合わせ先

株式会社アンプリー
☎03-3567-8666
<http://www.amply.co.jp/>

安浦利有限公司
☎+886(3)5352098
<http://www.amply.com.tw/>



知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞



初のラスベガスロケもお届けした今号、いかがだったでしょうか？湧き上がる食欲のままにレジ横フードをつまみながら“インスタ映え”やみんなの偏愛コスメ、タトゥーの消し方をお勉強したら、他人のフリみて我が身を反省し、育児問題に思いを馳せて、読書の秋を思いっきり満喫してください♡

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER)
HAIR_Chiharu Koya
STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Rina Sakurai

Neon Museum
in Las Vegas

Contents

Part.1
mama
サミット
~育児にまつわる
エトセトラ~

Part.2
姉age
反省会

Part.3
底見え
コスメ
披露宴

Part.4
インスタ
特訓合宿
#補講編

Part.5
タトゥー
除去

Part.6
コンビニ
フード
ランキング

ライダース¥8,990/RESEXXY 渋谷109店
ワンピース¥6,900/Delyle NOIR 渋谷109店
イヤリング¥2,800(Osoin)、チョーカー¥1,200(Osewaya)(ともに世話や)

子育ても「悩んだ時はひと声かけて知恵分け合って★」が合言葉♡

Part.1

子育ては
One for All
ALL for One

mamaサミット

子育ては喜怒哀楽の連続。幸せをかみしめる瞬間もあれば、壁にぶつかって悩む時もある。人を育てるってそれだけ大変。だからみんなで力を合わせて壁を乗り越えるの。これを読んでもあなたも大丈夫、ひとりじゃないよ♡

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Hironeko-A

育児にまつわるエトセトラ♡



栄養士&ネイルアーティスト
(30歳/群馬県)
独身・息子1人
流河さちさん

会社オーナー兼投資家
(30歳/東京都)
既婚・娘1人
寿リリカさん

ダンサー
(40歳/東京都)
独身・息子1人
Angelさん

TOKYONADESHI KOPROGAI
(37歳/東京都)
バツイチ既婚・息子1人
神崎メリさん

医療関連会社勤務
(34歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

専業主婦
(33歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

初心者ママ
を悩ませる
通病儀礼★

トーク1

離乳食と断乳 について★

一条マリカ

妊娠&結婚を機に夜を引退した
フィリピン系ハーフmama♡
今は1歳になりたての息子にチュ
ー三昧の日々。幸せをかみし
める一方、思うように離乳食を
食べてくれないことに悩み中。

神崎メリ

母として女として日々己を磨き
続けるドイツ系ハーフのスポ根
mama★ 甘い裏声やおいでの
ポーズなど、10カ月になる愛娘
の笑顔を引き出す技術もメキメ
キと向上中♡

手作りの離乳食って
子供ウケ悪いよね…♡

マリカ 超頑張ってる離乳食を作
ってもブイッてされるんですの
マリ うちも「何これ…？」
みたいな顔される…

読者 うちもそうだった。一生
懸命作っても食べないのに、買
ったやつだとパクパク食べるか
ら毎回しょんぼり(笑)。

けいこ 私も長男の時は頑張っ
てたけどやっぱりなかなか食べ
てくれなくて…。手間がかかる
ので市販品も買っていました。

沙世 うちは市販品は食べさせ
たことないかも。全部手作り。
マリ え、どうやってたの？

沙世 ほうれん草とかニンジン
とかタマネギとか、いろんな種
類の離乳食をちよつとずつ混ぜ
てた。5種類くらい用意しとけ
ばどこかで食べてくれるから♡

マリカ 冷凍しとくんですか？
沙世 うん。製氷機の皿を活用
すると便利だよ。あとは栄養
バランスが取れるように、食べ
ない食材を好きなものの中に少
しだけ混ぜてみたり。もうちょ
っと大きくなったら出汁とかで
味をつけるとより食べるように
なるよ。味がなさすぎても食
べなかったりするからね。

マリ 確かに。自分のご飯と比
べるのもアレだけど、おいしく
ないんじゃないかなよね。

沙世 あと、気分もあるから好

物もわからなくなるの。だから
毎回、小松菜とかほうれん草と
かいろんなもの食べさせてた。
エンジェル うちは授乳が終わ
っても、離乳食みたいなのは特
にやらずにお米をあげてたよ♡
特に細かいことはしなかったけ
ど、全然食べてくれた。

けいこ 母乳をやめるとお腹が
空くからか、いっぱい食べるよ
うになるよね。

マリカ 母乳っていつまであげ
ていいんですか？
リリカ それすごく悩んだ。う
ちは1歳3カ月。1歳を過ぎる
とおっぱいに執着が出てくる時
期があるんだけど、その真っ只
中に無理やり離しちゃったから
お互い辛くて…。やめるなら
1歳ちょい前がいいと思う。

マリ ヤバイ、そろそろだ。で
もそれもさみしいな。

さち うちは生後半年〜1歳に
かけて。母乳とミルクを両方あ
げて徐々にフェードアウト。寝
る時たまにあげてたけど、だ
んだん出なくなっちゃうんで★

リリカ 吸われて出る受注生産
型の人だと、吸われなければ出
なくなりやすいね。

マリカ へー。でもミルク作る
のも大変じゃなかったですか？
さち はい。やっぱり眠いので
読者 わかります。うちは産後
2日で母乳が止まったからずつ
とミルク。眠くて目を閉じなが
ら作ってた日々が懐かしい。

希望と仕事
の両立に
不可欠!

トーク2

保育園問題 みんなはどう?

寿リリカ

特盛りの姫系から華麗なる転身を遂げたセレブmama★ 2歳になる愛娘にフリフリピンクの姫ファッションをさせては「かわいい♡」を連呼する日々。最近では幼稚園事情をリサーチ中★



古橋綾香

見た目は清楚、中身はノリノリの教育熱心mama★ 3歳になった王子が新たな能力に目覚める度に「うちのコ天才やモード」を発動! 最近身についたスキルは水泳の蹴伸びとお絵かき♡



早川沙世

高いコミュ力と面倒見の良さで人を惹きつけるアネゴmama★ 一家の大黒柱として働きながらも3歳になるちびダーリンと毎日ラブラブ♡ 自分を親バカだと思ふ瞬間は「常に♡」だそう。



親バカだと自覚しつつも
うちのコ天才とニヤニヤ♡

習い事は 何をさせてる?

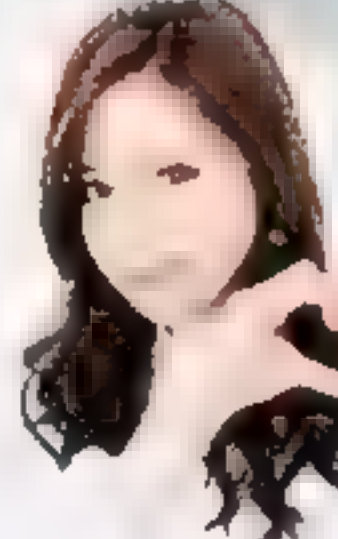
Angel

明るいつわもダンスで周囲を魅了するハッピーmama★ 5歳になった息子の龍玖くんは最近自転車乗り方をマスター。ダンスのモノマネにも磨きがかかってママは毎日キュンキュン♡



流河さち

身体に負担のない食事管理で18kgの産後太りを克服した根性mama★ 小学1年生になる息子くんはピアノが得意♪ スラスラと上手に弾けるようになる度に成長の喜びを実感中♡



けいこ

ふんわり優しいオーラと芯の強さを併せ持つ癒し系mama★ 育児で幸せを感じるのは6歳の長男・5歳の長女・3歳の次女の寝顔を見る時と、子供たちの面白写メにほれほれする瞬間♡



Question

育児の息抜き
どうしてる?

美容院に行く時間とかですかね♡

たまに妹にベビーシッターをお願いしてるんです。時給は700円♡ 身内だと安心して頼れるので助かってます♡(マリカ)

たまの1杯&夜遊び♡

たまになんですけど1杯飲みながら夕飯を作ってる♡ 旦那さんに時間をもらってちょっぴり夜遊びする時間も癒し♡(綾香)

ヨカに行ったりテレビを見たり♡

息子が学校&仕事がない時の楽しみ♪ たまに友達とランチや遊びに行くのもいいリフレッシュになってます♡(さち)

ママでもキレイを
維持するには?

(マリカ)

気合いとしか言いようがない…(笑)

出産してもおばさんになりたくないという意識かな。あとは自分の好きな服を着られる自分である努力をすること♡(マリカ)

人前に立つ仕事をするのが一番★

見られるという意識があるから自然と頑張れる♡ 周りのかわいいコから刺激を受けるのも効果的だと思うよ♡(Angel)

乙女心を忘れないこと♡

メイクやワンピースで女性らしく♡ 主人と娘に「かわいい♡」と言ってもらえると嬉しくて気分も上がります♡(リリカ)

YouTubeを見るのを
やめない時って
どうしてる?

(さち)

うちも今まさに同じ状態!

好きなヒーローものを見ると関連動画でどんどんバリエーションが出てくるじゃない? おかげで今YouTubeバカ状態(笑)。飽きるまで待つしかない♡(Angel)

ほかのものや遊びで気を散らせる★

確かにうちもやめない(笑)。特に寝る前だと寝なくなっちゃうからヤバイよね! そういう時は「これで遊ば♡」って別のもので気を引いてる。結構効くよ♡(沙世)

こんな時
どうしてる?

思わず「あるある!」とうなずく読み&意見の一部を紹介。

8人暮らし
いい知識
がそう♡



自らの過ちを告白し、悔い改めていただきます♡

姉age反省会♡

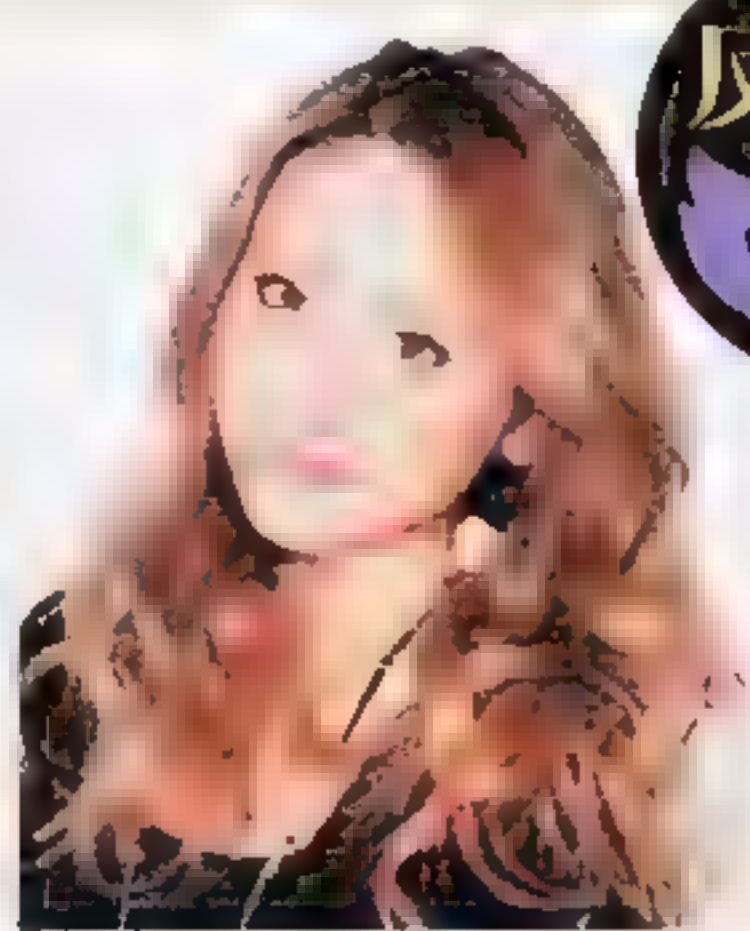
Part.1
読者も受けて
いただきます♡

自分では普通のことだと思っけていても、人から見たらびっくりするようなレベルだった♡ って
ことありませんか？ お姉さんたちの中でもずば抜けたやりすぎさんをご紹介します★

EDIT&TEXT_Ai Yoshida

反省6

会社経営準備中
(30歳/東京都)
独身・子供なし
今井麻莉江さん

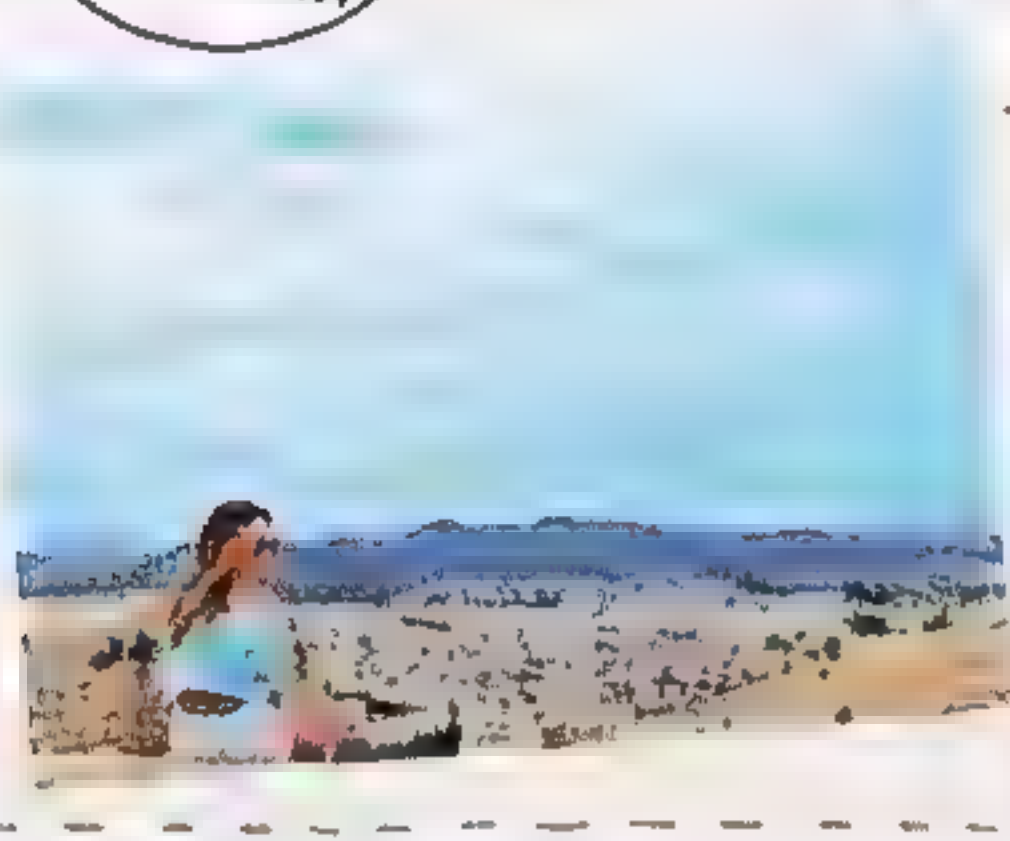


旅行に行きすぎて
キャバ嬢なのに
店にいない

とにかく旅行が大好きで国内
なら3週間に1回、海外は2カ
月に1回くらいのペースでど
こかしらへ出かけてます♡



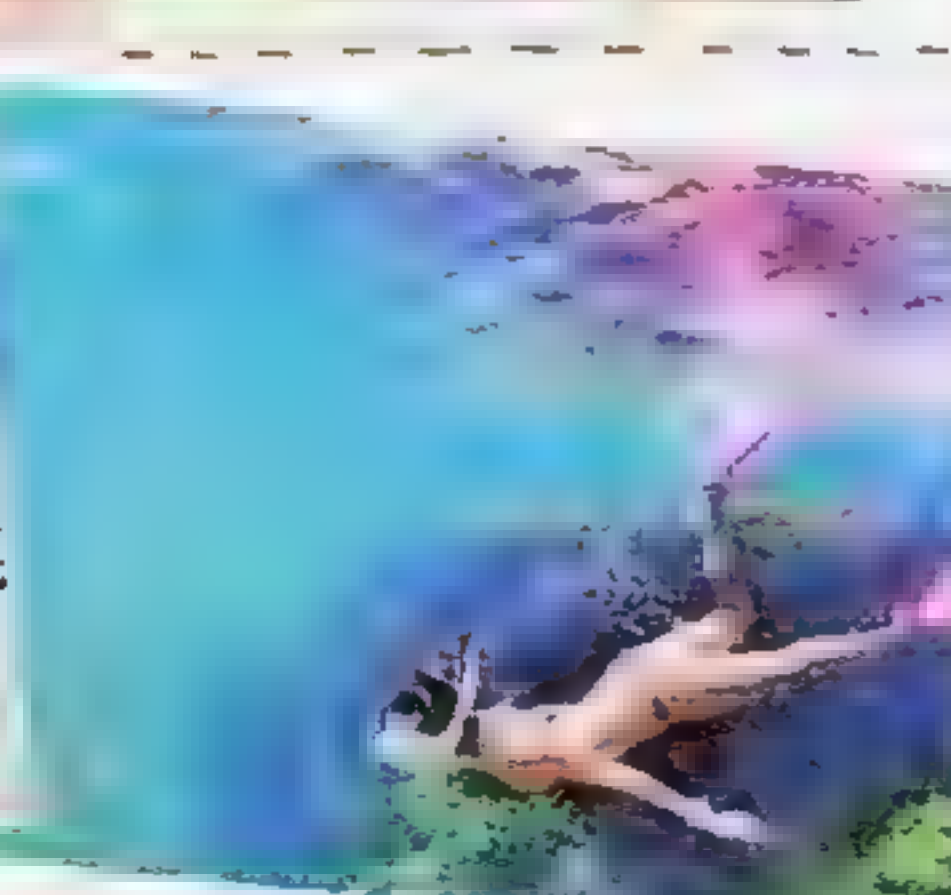
チャンパ王国の
遺跡
ミーン・マハタート



スペイン・バルド



アユタヤの
仏頭・ワット・
マハタート



ハワイ、スペイン、タイ、沖縄などは同じ国でも地域や島によ
って違う雰囲気が楽しめるので何度かリピートしてます♡ 家
にいないので引っ越して1年、まだカーテンがついてない(笑)。

証拠

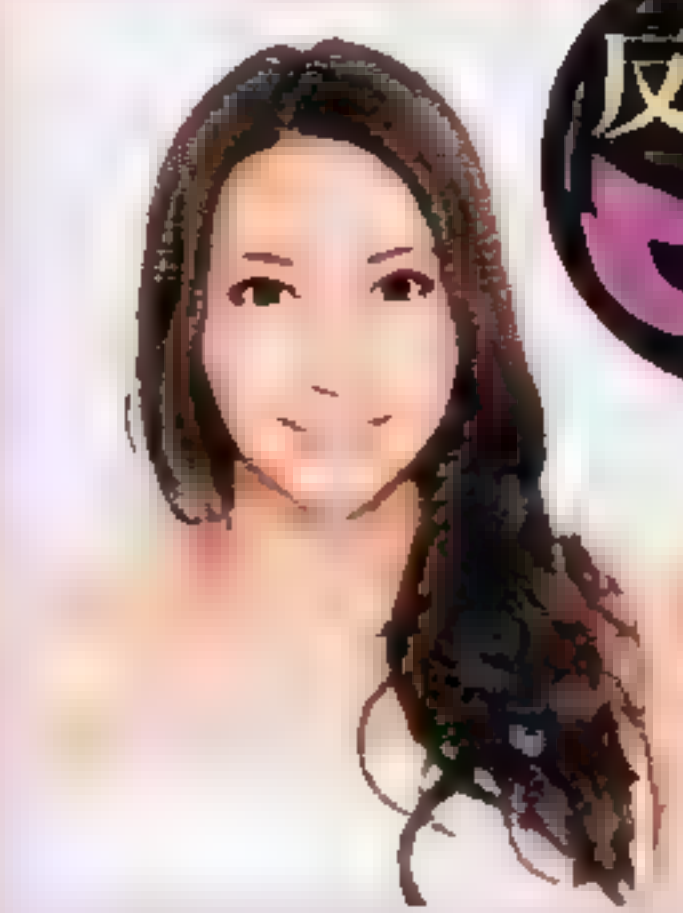
永遠のヒーロー、
ディープイン
パクト♡



父の競馬好きもあってハタチの時には馬券を握り
しめてた♡ メインの11レースに3万は賭ける♡

競馬が好きすぎて
毎週のように
週末は
競馬観戦

反省1



まつ毛エクステ専門店グランデ
アイズ代表 (35歳/愛知県)
独身・子供なし
伊吹奈々さん

証拠

キックボクシングも
始めるか
悩中★



雨でも走るし、電車内でも、ヒールで片脚立ちしたり、お
尻に力を入れたり、急ブレーキに逆らえるか挑戦してる♡

上腕二頭筋と
腹筋を
愛しすぎている

飲みに行けば楽しいんだけど筋トレの方が好き★
ちよくちよ断ってたら最近誘われる事が減ってきた…♡

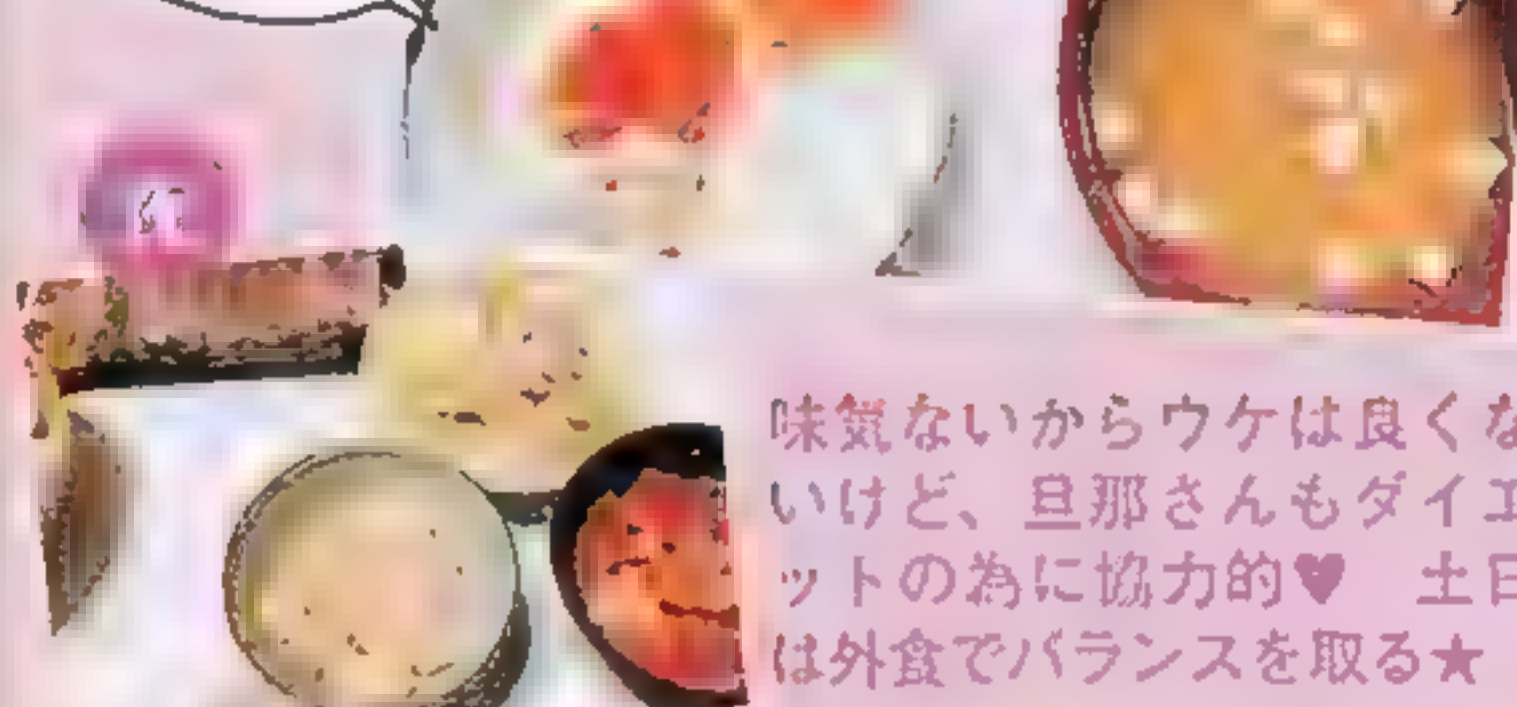
反省2



ダイエット講師
(29歳/千葉県)
独身・子供なし
矢沢なりさん

証拠

結婚して
太り過ぎない
ようにしてる♡



味気ないからウケは良くないけど、旦那さんもダイエ
ットの為に協力的♡ 土日
は外食でバランスを取る★

低GIにこだわりすぎて
味気がない
食生活に

太らないよう血糖値が急に上がらない食事を研究
してたら病院食のような質素な見た目に…♡

反省3



主婦
(32歳/東京都)
既婚・妊娠8カ月
奥山恵里奈さん

証拠



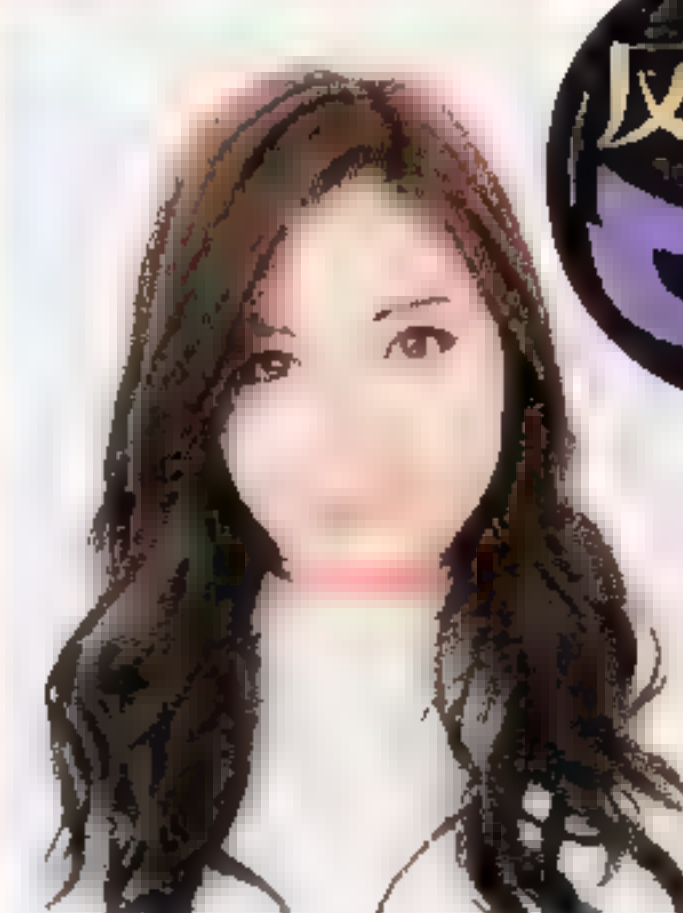
買う前
程度クチコミは
調べる♡

1回の台湾旅行でゲットした量♡ 10
カ国のコスメを試した結果、欧米より
アジア圏の化粧品が日本人には合う★

手つかずの
基礎化粧品
ストックが
たくさん

一度に色々なコスメに手を出しすぎて、結局どれ
の効果があったのかわからないことを反省…♡

反省4



栄養士&ネイルアーティスト
(30歳/群馬県)
独身・息子1人
流河さちさん

証拠

靴下専門店で
ソボキャラを
発掘するよ♡

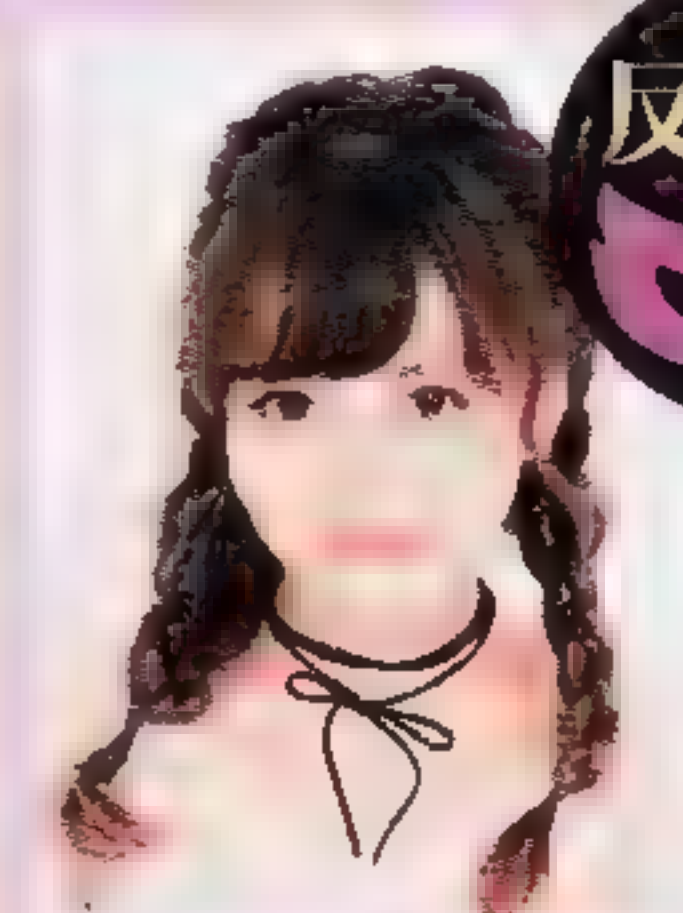


靴下専門店でソボキャラを
発掘するよ♡
のこたちは管がぶくつとてるところがお気に入りです♡

キャラ物
ソックスを
大量に集めてしまう

仕事で室内履きに履き替えるから、うっかり履い
て靴下がコンニチハしないように気をつけてる♡

反省5



エステティシャン
(27歳/埼玉県)
独身・子供なし
水原乙さん



旦那さんと6年間くらいは行かずに、
去年、10月頃に旦那さんと一緒に
一泊二日の旅行をしました。

寒い冬でも
格闘技のため
ならフツ軽



これは表彰式の
様子で
選手勢ぞろい!



証拠

格闘技が好き
すぎて旦那と
月2で遠征

好きすぎて、過去にラウンドガール経験あり♡ 格闘技
番組は全部録画して、夫婦で見てヤジを飛ばすことも★



反省7

美容室経営&アクセサリデ
ザイナー (29歳/東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん



勿体なくて
感電用にも★

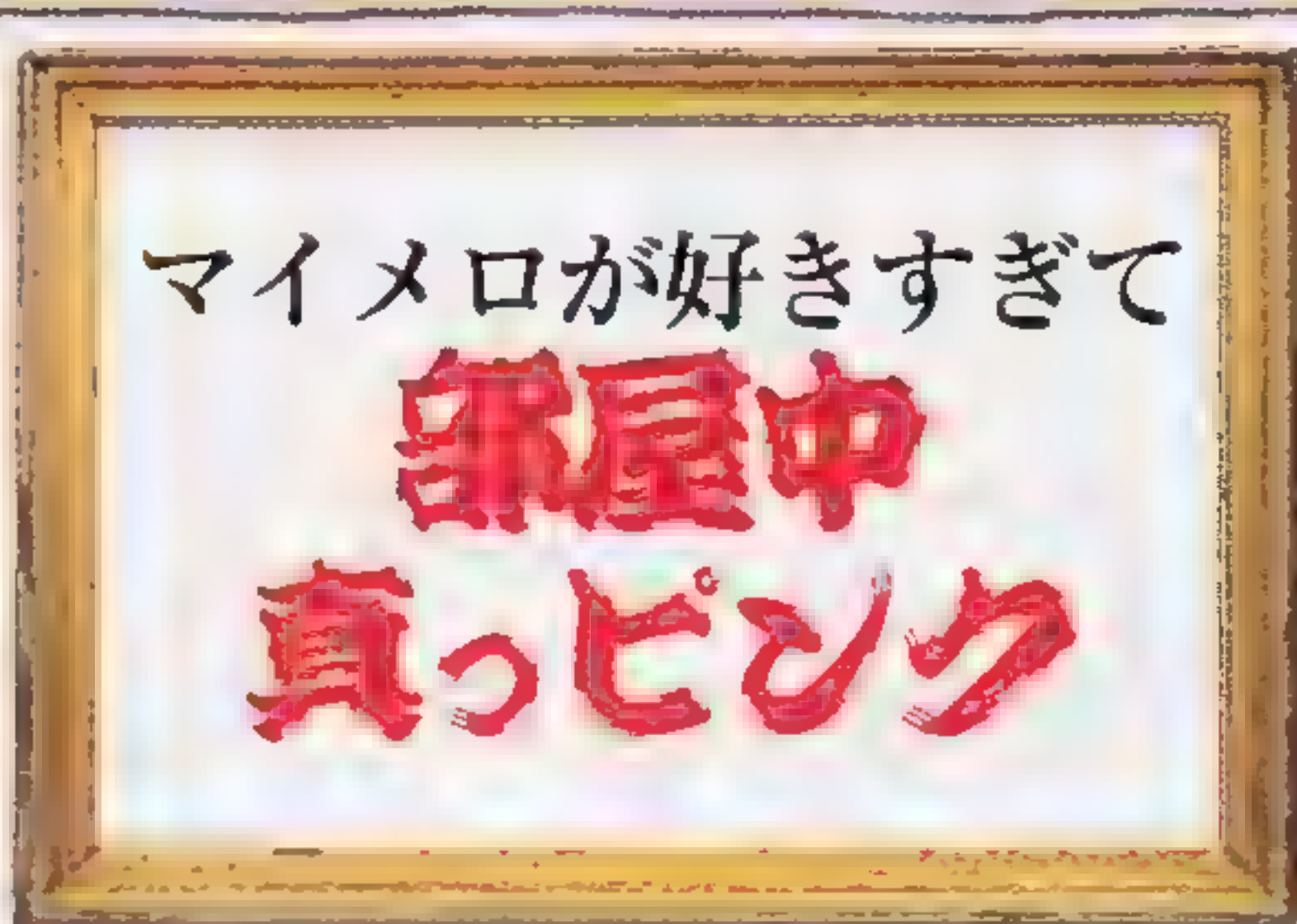
キッチン道具は
3万円位かけて
集めた♡

家電や電器も
ピンクに
染まっています



証拠

どうしても欲しいものは定価の倍以上出してオクで落と
すし、アイコスとか無地のものはデコってつけちゃう♡



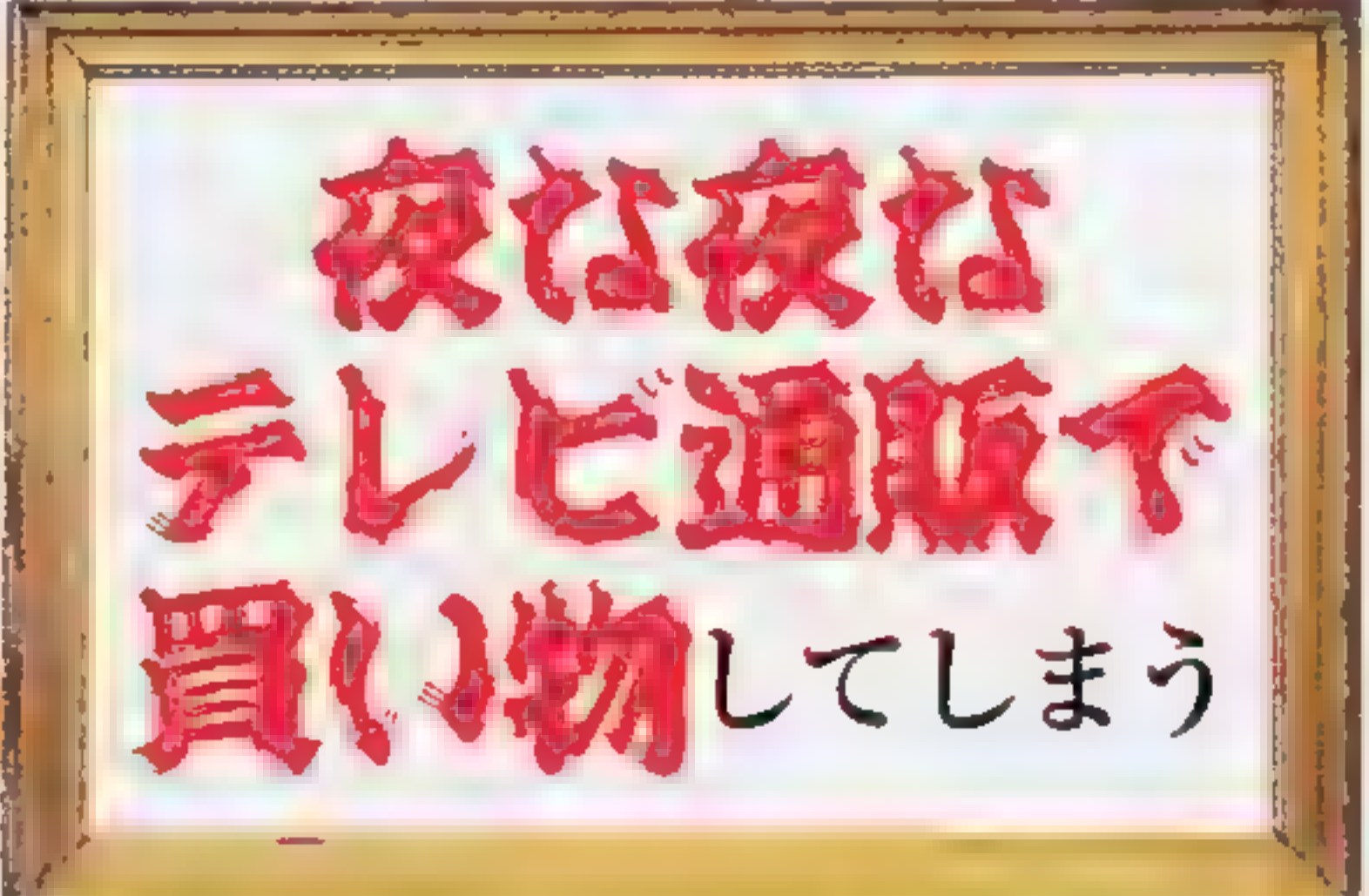
マイメロが好きすぎて
部屋中
真っピンク

何度卒業してもハマるから、もはやサ○リオの陰
謀だと思ってる♡ 100万円以上は貢いでる★



反省8

美容薬学検定勉強中
(31歳/埼玉県)
パツイチ独身・子供なし
鈴木りんかさん



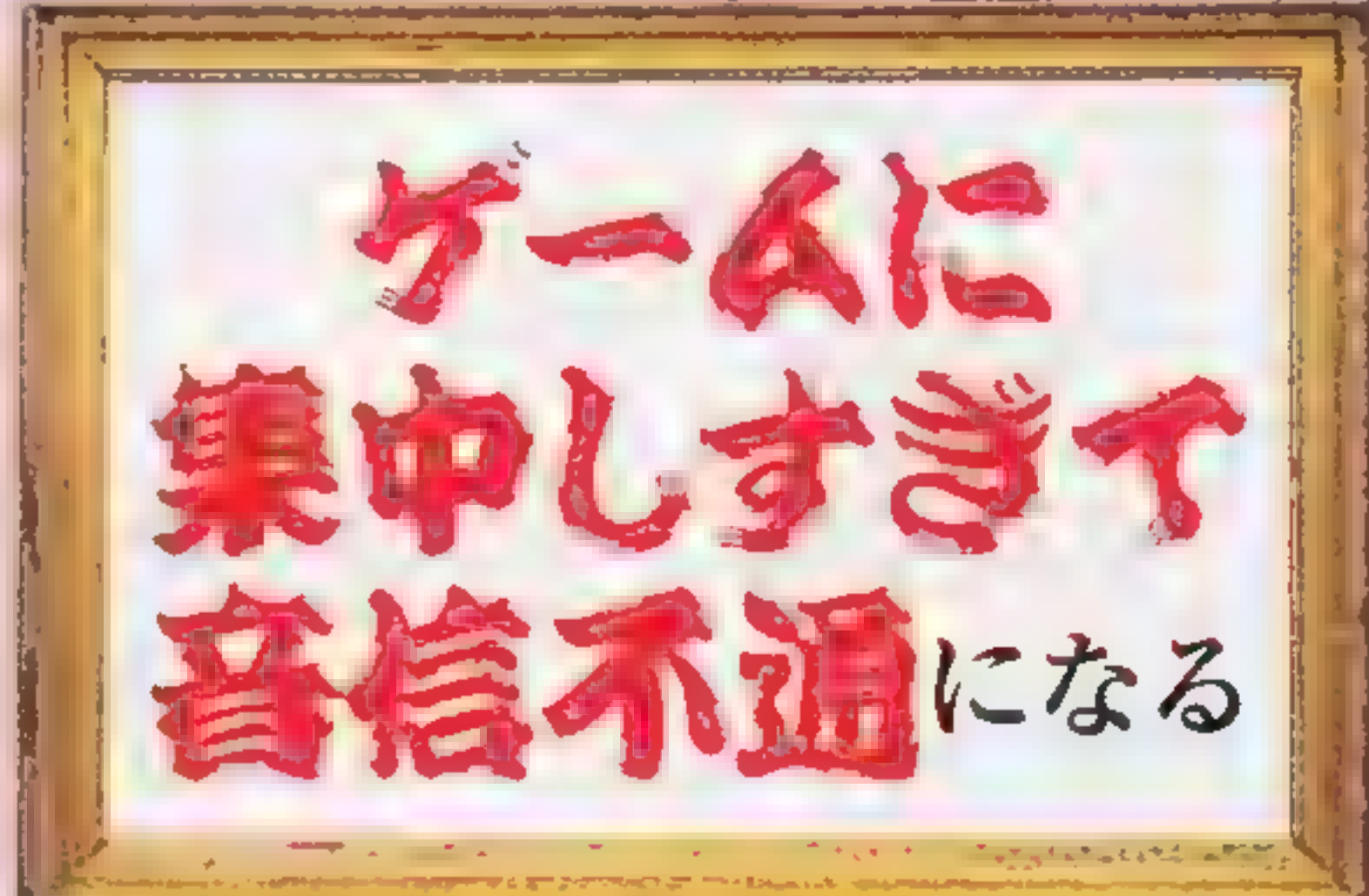
夜は夜な
テレビ通販で
買い物してしまう

仕事終わりの酔ってるときに見ると、ノリで買っ
ちゃう♡ 買って満足して開けてないものもある♡



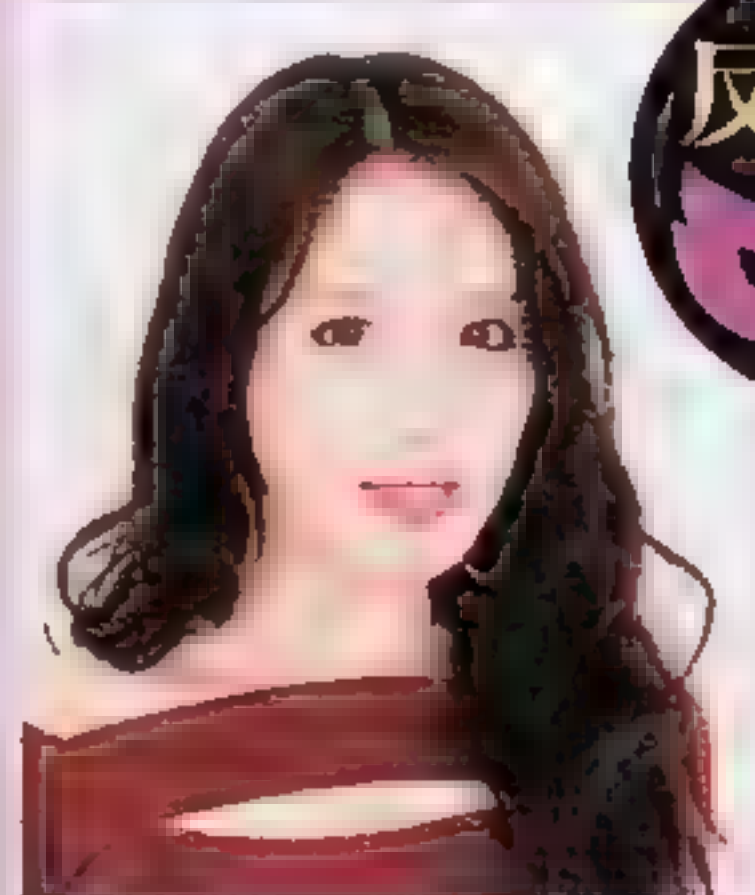
反省10

北新地バーコモン オーナー
(31歳/大阪府)
独身・子供なし
まなかさん



ゲームに
集中しすぎて
音信不通になる

トイレに行く時間も携帯を見る時間ももったいな
いから、水も飲まないし携帯もオフにしちゃう★



反省9

ダイエットアドバイザー
(29歳/東京都)
独身・子供なし
CHIHIAさん

すごい威力で
キレイになる
高圧洗浄機♡

コレは思わず欲しく
なる謳い文句につられ購
入するも、1回しか使っ
てない♡ 他商品も
置物化してたりする♡



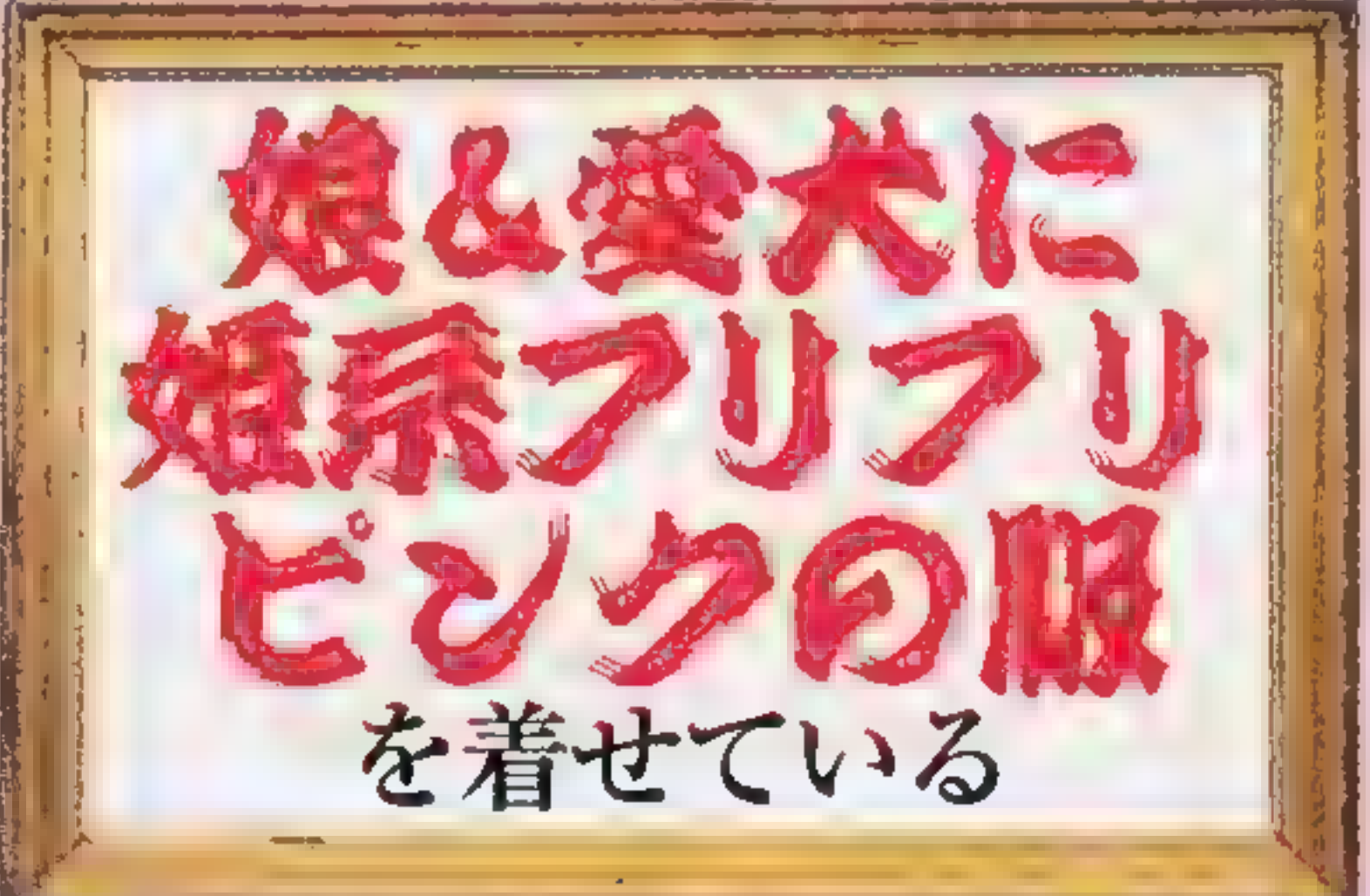
証拠



証拠

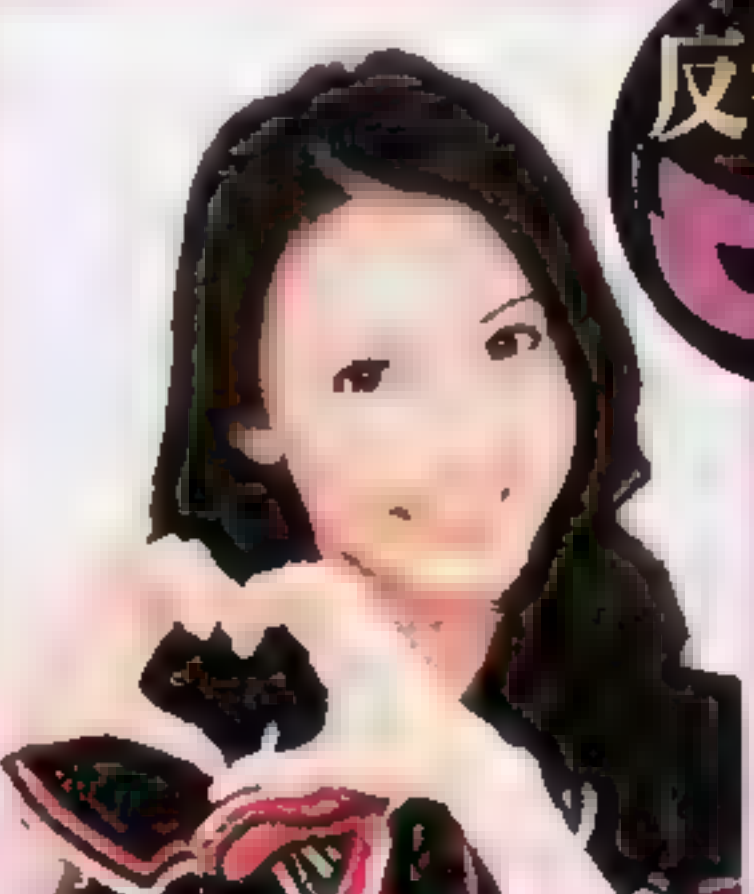
ヘッドセットで
仲間と情報交換は
基本★

昔から好きなのが「二
次元オナフライン」で、
今は「PUBG」にハマ
ってる♡ 2週間70時
間くらいやってる♡



娘&愛犬に
姫系フリフリ
ピンクの服
を着せている

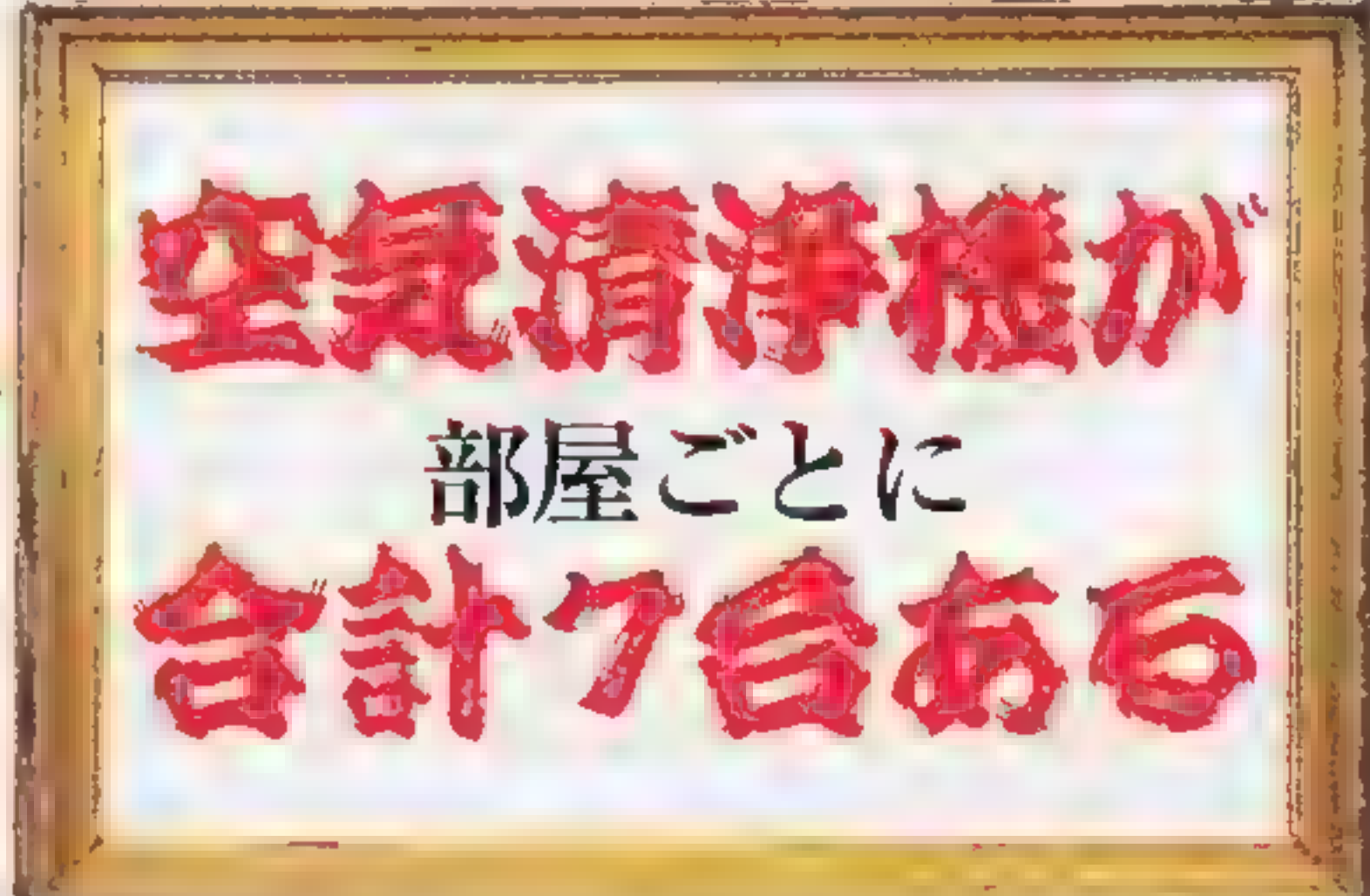
4年前に卒業した姫系全開のお洋服を娘と愛犬に
着せて楽しんでいます♡ 娘はマイメロ好き♡



反省12

会社オーナー兼投資家
(30歳/東京都)
既婚・娘1人
寿リリカさん

かつこのリリカさん



空気清浄機が
部屋ごとに
合計7台ある

最初は湿気対策として買い始めたのがきっかけ♡
6台だと思ってたけど数えたら7台あった…♡



反省11

ダンサー
(29歳/東京都)
独身・子供なし
RIRIさん



娘より愛犬ラ
ちゃんの方が
姫系♡

証拠

音は名古屋でフ
パフェのシ
ンクをして
るもあつ
たファッ
ク全開でし
るの周り
はピンク
で構成され
ています♡



裸のお時間
姫系親子
合わせに挑戦♡



証拠



裸のお時間

空気清浄機をつけずに
1日過ごしてみる♡

開始30分間は問題なかつ
たけど、ジメジメするし
空気も重くて暑苦しかつ
た♡ これからも頼り
にさせていただきます♡

メーカーにこだわりはないんだけど、清
浄機を選ぶときは機能性だったり最新の
ものを選んだりその時の気分で決める♡

リアルに底が見えるまで使い込んでる愛してやまない相棒をご紹介します♡

底見えコスメ披露宴♡

Part.3
底が見える
くらいLOVE♡

EDIT&TEXT_Chie

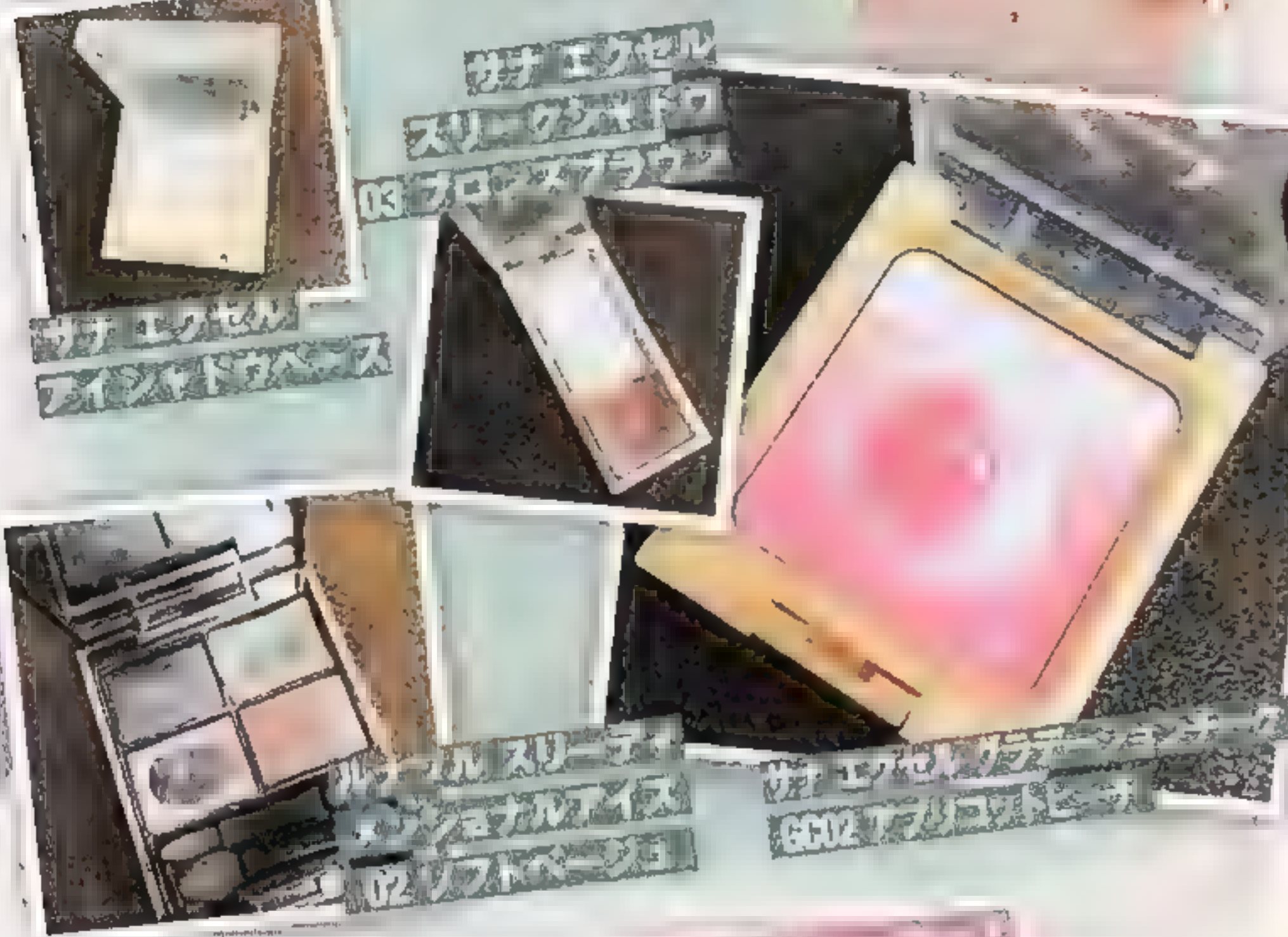
メイクや肌に合わないコスメはすぐに放置しちゃうけど、お気に入りとはことん使うもの!「コレはハズせない♡」「使いすぎてヤバイ♡」そんなお姉さんたちのリアルなお気に入りを一挙紹介! 本気の使い込み感に、そのコスメへの愛があふれています…♡

ダンサー (29歳/東京都) 独身・子供なし
RIRIさん

底見えしたアイテムは
ステージ用メイクに使って

シャドーは同じメーカーで揃えたほうがグラデがきれいだから、一気にそろえて一気になくなるタイプ♡ 砕けそうになったら持ち歩き、ステージ用として最後まで愛用!

08人目



04人目

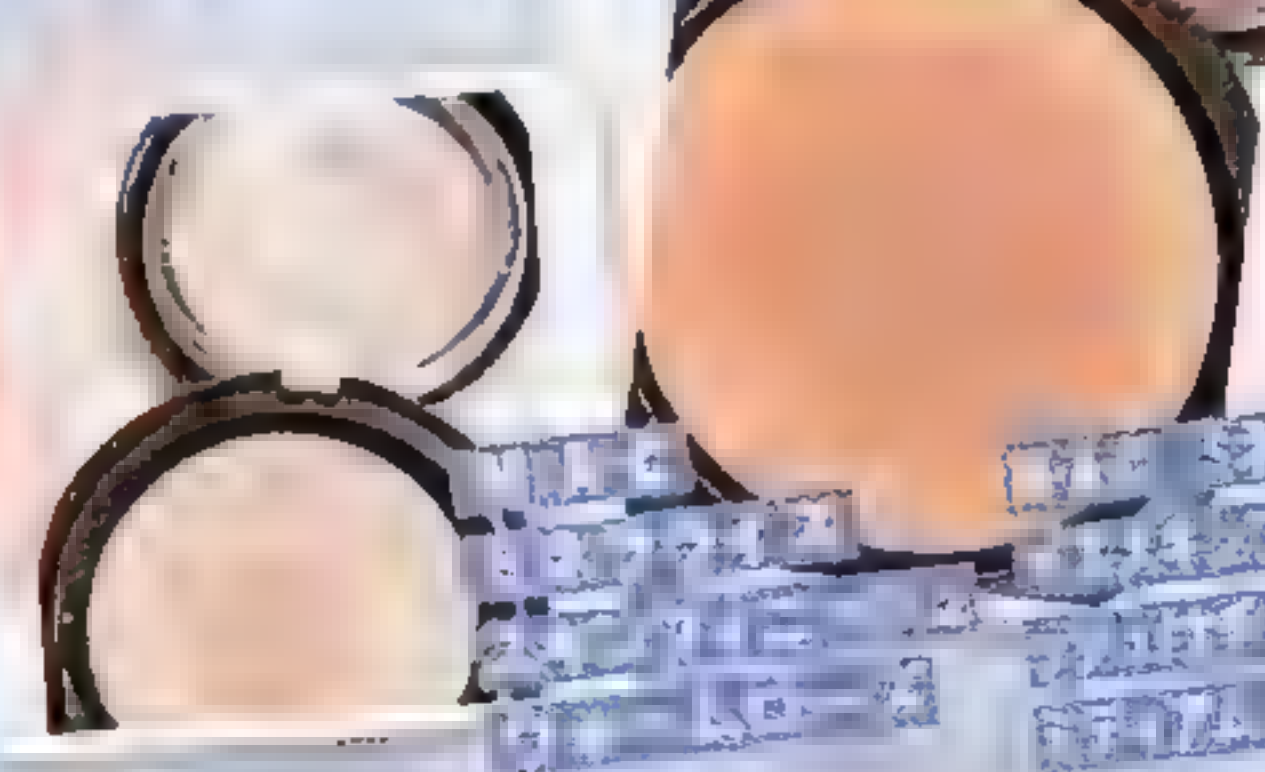
気に入ったらずっと使う♡

眉は資生堂のダークブラウンをリビしてる♡ ルナソルのシャドーはアイホール&目の下に入れる右上のブラウンがすぐに減っちゃう♡ ノーズもキャンメイクひとすじ♡

専属モデル (33歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

05人目

どんな化粧をしても必ず使う
M・A・Cのパウダーたち♡



専属モデル
(32歳/東京都)
既婚・子供なし
加賀美 早紀

M・A・Cのパウダーはノリがいいし、カラーも豊富で自分の肌色に合わせやすい♡ どんなメイクにも使うシェーディングとハイライトは減りが早いので、リビ間近♡

06人目

きれいなブラウングラデができるルナソルのシャドーは便利!



ルナソルのシャドーは3色を重ねるようにグラデしてて均等に減ってる♡ インテグレートのアイブローは眉色が髪色と合う♡ ノーズにつなげるように使うから減りが早いよ♡

北新地バー コムンオーナー
(31歳/大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

07人目

ジルのパウダーとエチュードハウスのシャドーは鬼リビ♡



美の伝道師
(31歳/東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

パレットで底見えしてるブラウンは、目元、ノーズ、シェーディングと万能使いができるカラー! ジルのお粉はベースの仕上げに♡ これじゃなきゃ美肌が成り立たない♡

10人目

5年前に使っていたカバーマークのファンデがよくて戻っちゃった♡

カバーマークのファンデはカバー力がハンパない! 久しぶりに使ってみて感動♡ 次もリビする予定♡ リップ グロウはリップ下地に。荒れないし、口紅の発色がよくなる♡

広島看護学生 (32歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん



全色使える神シャドー♡
自然に艶っぽく仕上がる!



どの色も使えるし、キラキラしすぎず艶っぽさが出るパール感がグッド♡ 底見えしちゃうって濃茶のシャドーは、どんなメイクのときも二重幅に必ず使ってる♡

01人目

専属モデル
(34歳/東京都)
独身・息子1人
早川沙世

02人目

M・A・Cのコンシーラーはカバー力抜群で手放せない♡

底見えコンシーラーは肌荒れが気になる部分やくすみの補正に♡ しっかりカバーしてくれる強い味方! ヴィセのアイブローは右端のブラウンがすごく使いやすい!

専属モデル
(25歳/東京都)
独身・子供なし
根本弥生



ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ヴィセのアイブロー

ケイトのシャドーはツヤキラな発色がクセになる♡

ケイトのシャドーは左側のゴールドが肌なじみがよくてキラキラの発色もよくて、ここだけ濃減り♡ ビボのマユズミとシャネルのファンデも、何回もリビしてる必須アイテム♡

ダイエットアドバイザー (29歳/東京都)
独身・子供なし
CHIIHAさん

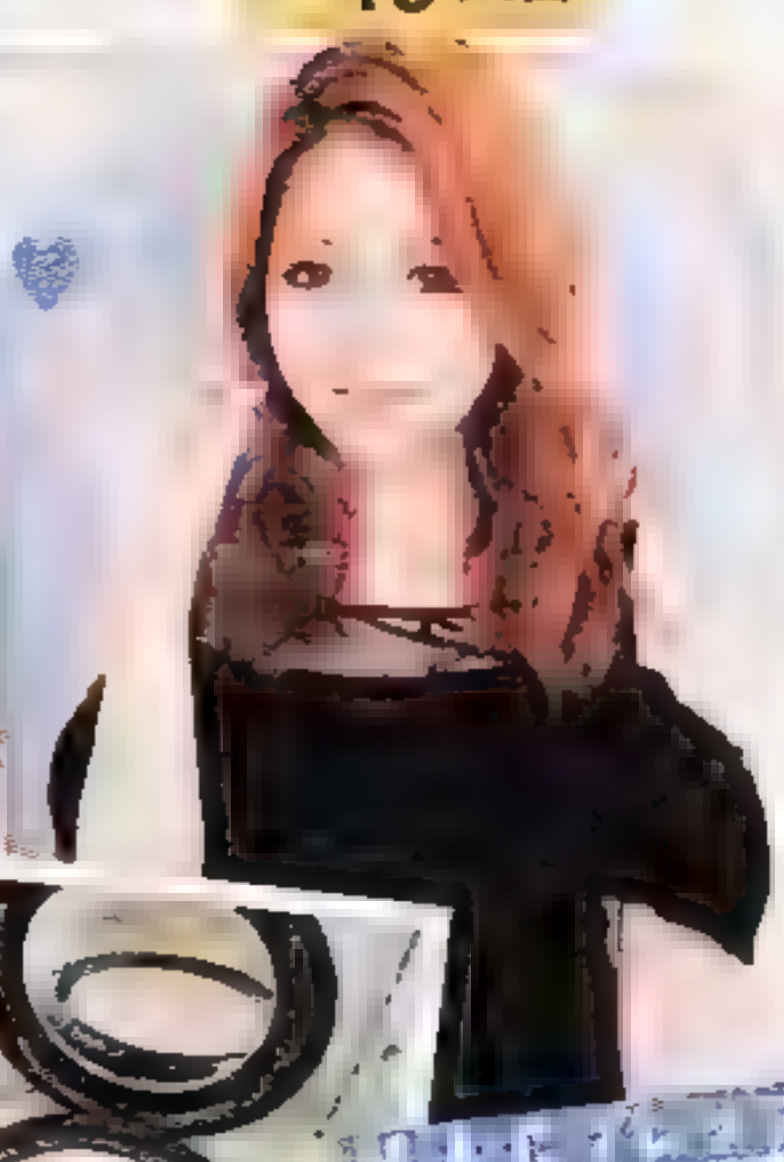
03人目





15人目

ブルジョワのクレヨンハタチの頃から愛用してる♡



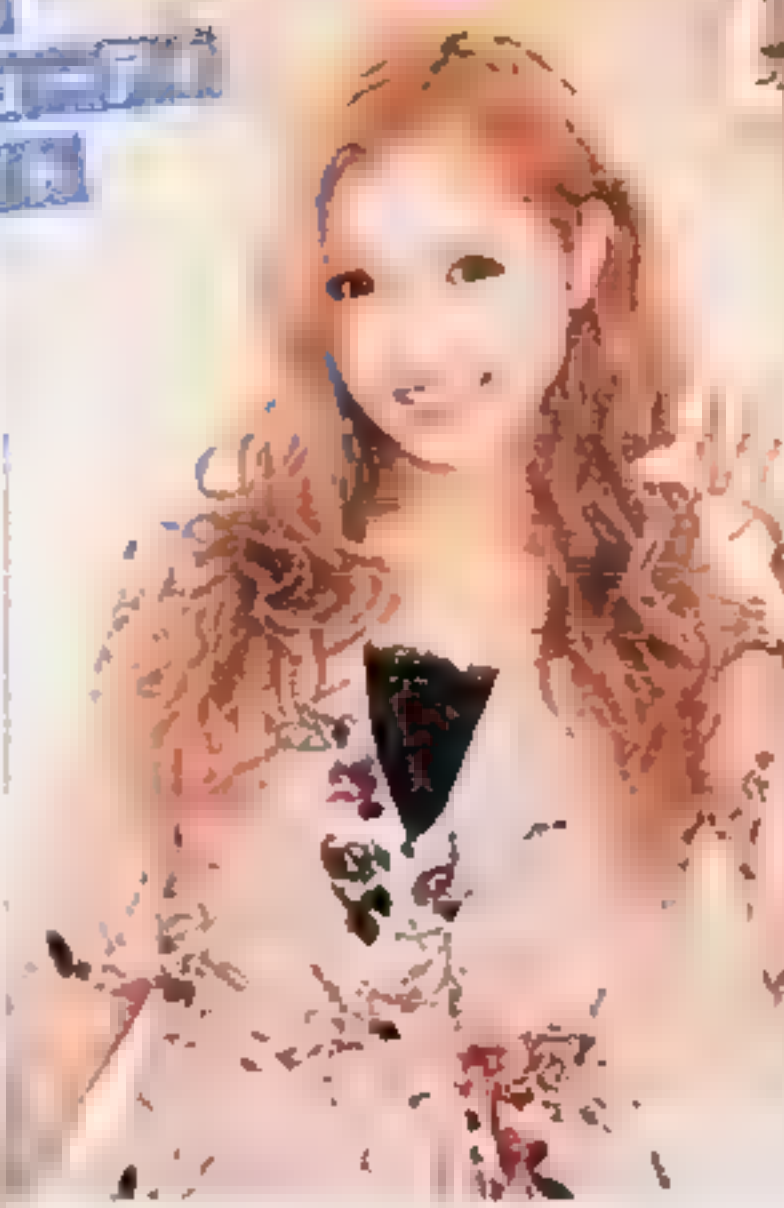
カバー力があって、ファンデを使わなくてもきれいに仕上がるM・A・CのBBバームは2個目に突入り。柔かくてボカしやすいブルジョワのクレヨンもメイクの必需品に♪

主婦&投資家 (27歳/埼玉県) 既婚・子供なし 菜探 梓さん



11人目

ハイライトはコレとかなんかお気に入り♡



トム・フォードのハイライトはTゾーンやあご、目の下に。肌に艶が出てすごくいい♡ 鼻筋にはハナタカパウダーを重ねて、さらに高く！くずれ防止にもなって一石二鳥♡

ママブロガー (26歳/東京都) 既婚・息子1人 一条マリカさん



19人目

肌色に合ったものを見つけたらとことん使う♡

クリームパレットの左端はノーズに、パウダーは日焼け後の赤みを消すために使用♪ シャネルのパウダーはシェーディングに。マトリップは4本セットでも、無駄にならない♡

六本木の生きる伝説& LUNE NOIREプロデューサー (35歳/東京都) 独身・子供なし 黒崎ひなのさん



キャンメイクのオレンジチークは肌なじみがよくて手放せない♡

一番お気に入りキャンメイクのオレンジチーク♪ 自然にふんわり健康的な血色になれる♡ M・A・Cのパウダーはハイライトに、眉パウダーは中間で色を混ぜて使ってる♡

バー店員 (29歳/東京都) 独身・子供なし 矢野ユウキさん



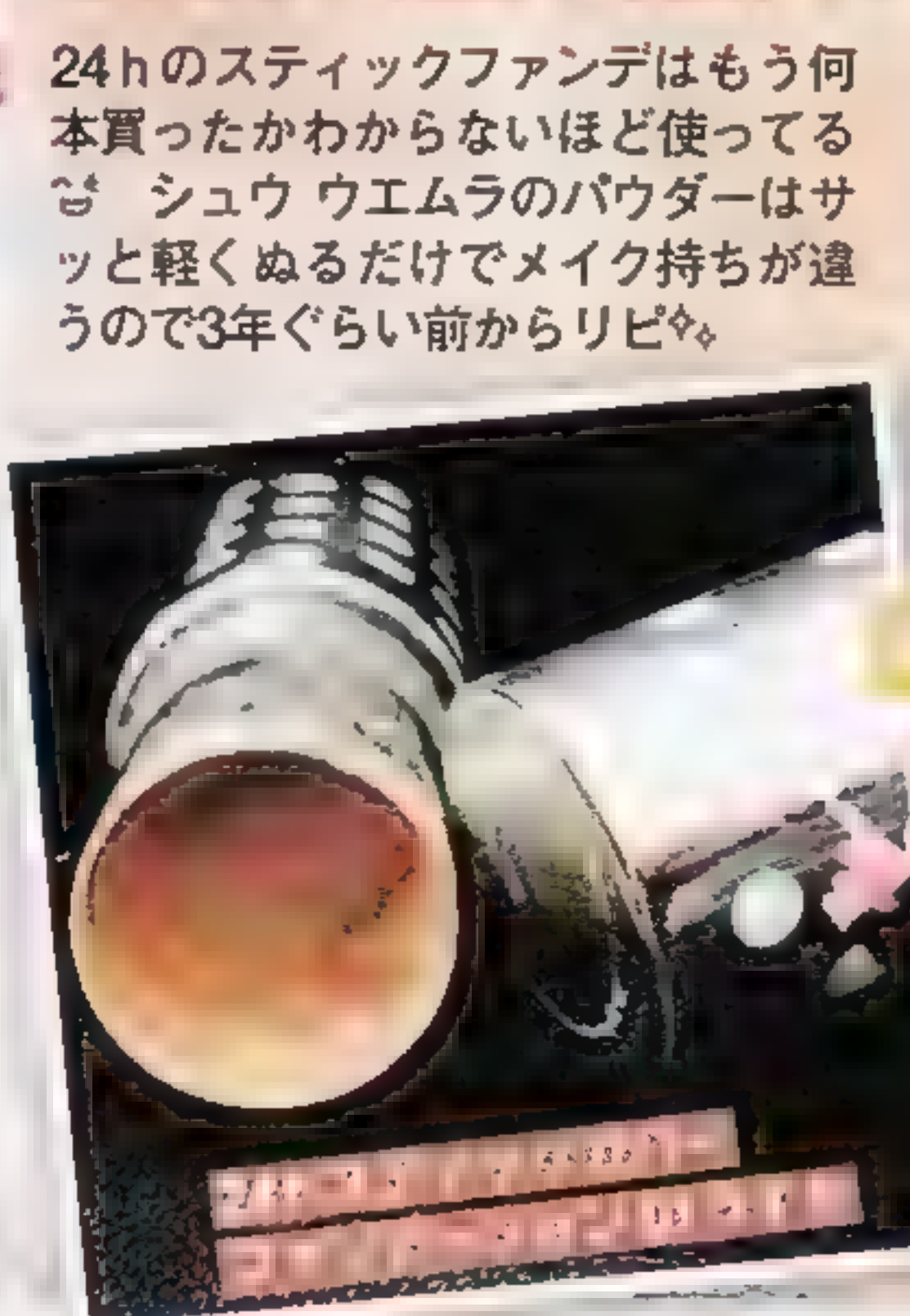
エスティローダーのチークは重ね付けでグラデが作りやすいし、シャドーにも使えて便利♡ エレガンスのパウダーはベースの仕上げに使うと自然にワントーンアップする♪

栄養士&ネイルアーティスト (30歳/群馬県) 独身・息子1人 流河さちさん



16人目

24hのスティックファンデはもう何本買ったかわからないほど使ってる♡ シュウ・ウエムラのパウダーはサッと軽くぬるだけでメイク持ちが違うので3年ぐらい前からリピ♡



17人目



12人目

美容ブロガー (31歳/大阪府) 独身・子供なし 久保七瀬さん



13人目

流行りだったり、冒険もしたくて、いろんなものに手を出すけれど、肌なじみのよさと色持ちのよさはルナソルが一番♡ 左上のページュはシャドーベースとして一番使ってる♡

ヨガインストラクター (27歳/東京都) 独身・子供なし 愛咲菜々子さん



ファンデを変えても仕上げはずっとシャネル♡ 毛穴パテ職人は崩れやすいTゾーンに、シミやクマには24hのコンシーラーを愛用♡ ケイトのアイブローは色がしっくりくる♡

美容薬学検定勉強中 (31歳/埼玉県) バツイチ独身・子供なし 鈴木りんかさん



21人目

DIYコスメ術



22人目

exe勤務 (28歳/熊本県) バツイチ独身・子供なし 黒咲ゆうきさん



買ったコスメを混ぜてチークやシェーディング用パウダーを作る♡ 固いパウダーはジップロックに入れて綿棒などでたたきながら混ぜればOK♡ 好みでラメやパールを混ぜて好みの色や質感に。100均の容器に移し替えて押し固めて！



18人目

ムラにならないしっとり質感のマリクワのシャドーをずっと愛用♡

シャネルのファンデはしっかりUVカットしてくれるし、粒子が細かく毛穴レスになれる♡ マリクワのシャドーはマットなカラーできれいなムラなしグラデができるので長年愛用♪

まつ毛エクステ専門店グランデアイズ代表 (35歳/愛知県) 独身・子供なし 伊吹奈々さん



14人目

キャンメイクのハイライターはデパコスと同じくらい優秀！ いつも碎けるまで使い切ってる♡ ボビイブラウンのパレットは左から3つめの茶がタレ目メイクの目尻に大活躍♡

エステティシャン (27歳/埼玉県) 独身・子供なし 水原 乙さん



前号が
大好評につき
第2弾開催!!

もっと!もっと!

いいね

が欲しい! フォロワーが欲しい!

Part.4
インスタがない
人生なんて
考えられない!

インスタ特訓合宿

#補講編



いいね! 6,954人



araki_sayaka

30.1万人フォロワー



「かわいい♡」「こんな暮らしたい!」「スタイル美人♡」そんな憧れの投稿をしてるインスタマスターのお姉さん♪ 共通点やテクを教えてもらって目指せ! インスタジェニック♡

● 大好きな空と海とプールと私♡in メキシコ
メキシコでやってるDAY Z EROっていう山奥のパーティーに行った時に滞在したホテルで♡ 海を眺めながらプールに入れるって最高にfun♡ 海外はデトックスできて幸せ♡

Question インスタマスターお姉さん9人の共通点は?

Answer

色っぽグラマー♡

いいね件数が1,000件以上! 人気のお姉さんたちは「女であること、を楽しんでいる投稿が充実!」 たたかわいいただけじゃない、惹きつけるポイントは色っぽさ♡

Lesson 1

「いいね♡」がたくさんもらいやすいのは

#水着 #♡でした!!

キレイなビーチや砂浜、ラグジュアリーなプールに負けないビキニのお姉さん♡ その美bodyやステキな生活っぷりはみんなが憧れる要素がいっぱい♡



xxaiminxx

12.7万人フォロワー

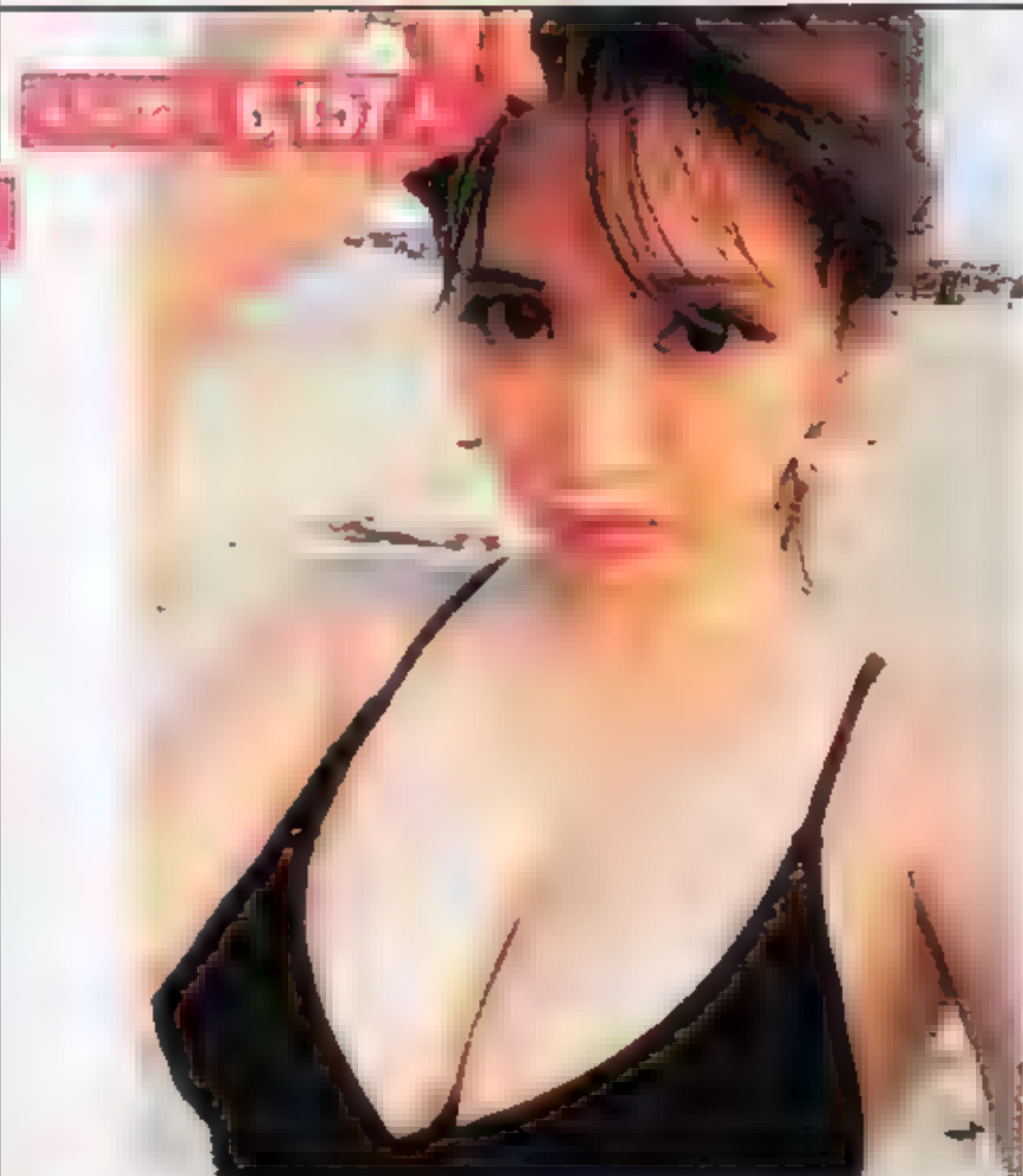


● ニューオータニのナイトプールでガチ泳ぎ♪
友達とナイトプールへ行ったよ♡ 泳ぐの大好きだから競争してプールからザバって上がった瞬間の素顔がおもしろい(笑)! ニューオータニはスタッフさんが優しいから好き♡



sayo_hayakawa

13.3万人フォロワー

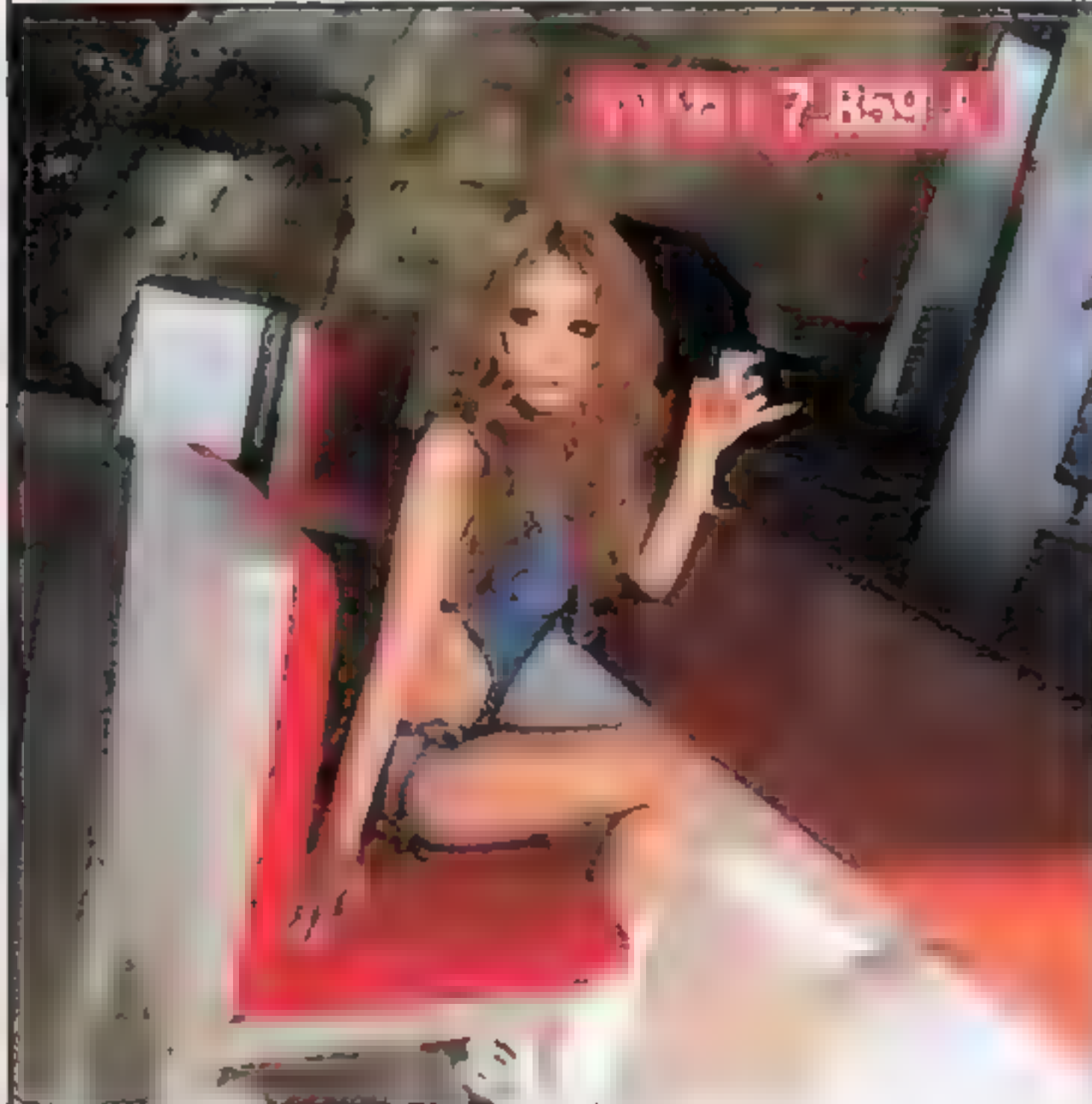


● 子供や友達家族と福岡の海に行ったの♡
子供も一緒に楽しめるから海やプールが大好き♡ 今年は忙しい日々の合間にサーフィン行ったりしてリフレッシュしてたよ♡ 本気で泳ぐから髪やメイクがグシャグシャになっちゃう(笑)!



rina_sakurai

16.7万人フォロワー



♡ トロピカーナラスベガスのプールで乾杯♡
姉agehaの撮影でラスベガスに行った時のオフショット♡ お酒は飲めないから雰囲気だけ(笑)。昔ネットで買って着る機会がなかったワンピース水着がやっと着れた記念写真だよ♡



yunkoro519

22.5万人フォロワー

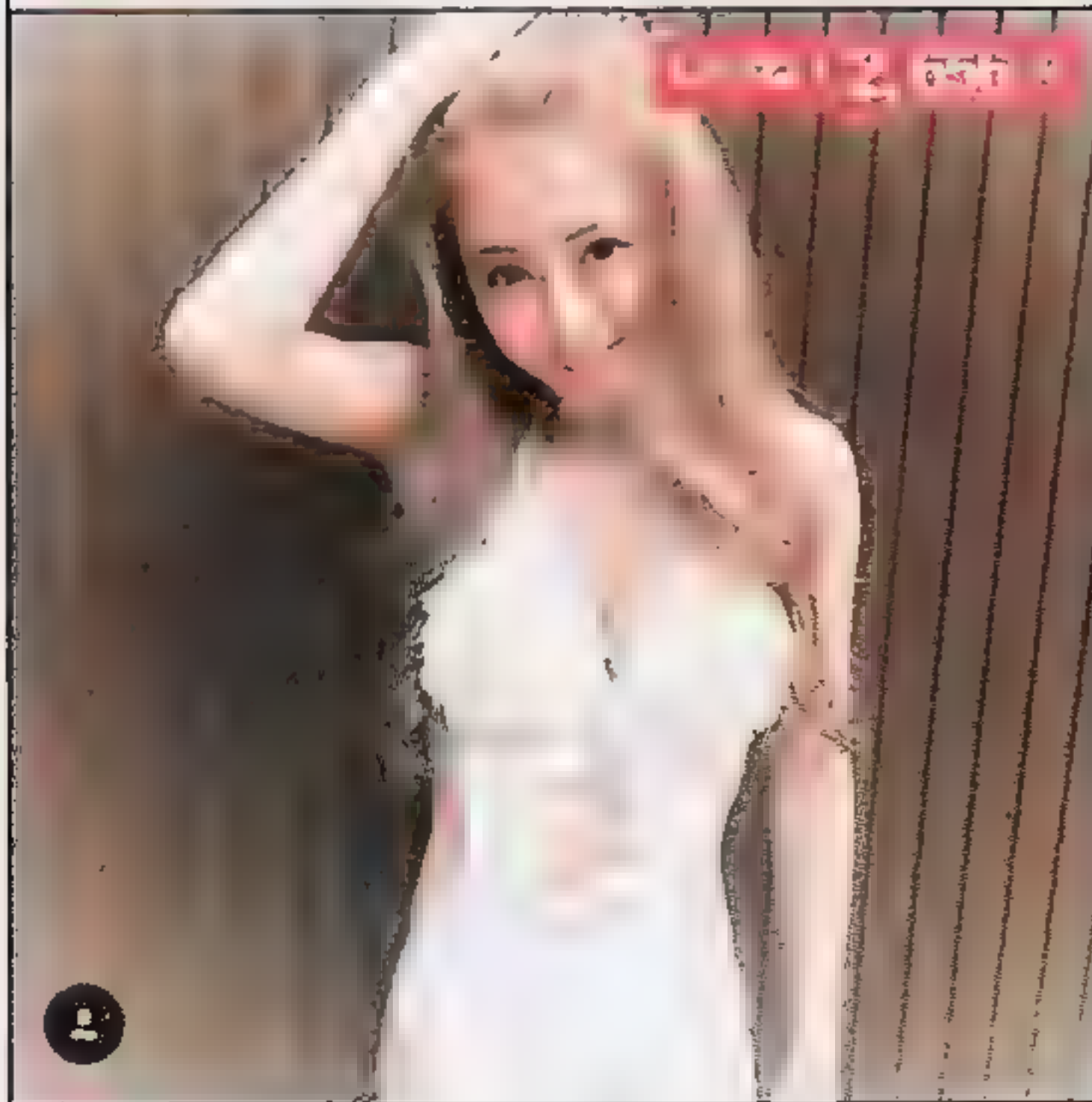


♡ 沖縄の宮古島にあるシギリビーチでの1枚♪
WBCフィットネス韓国2017大会が終わった後に宮古島へ癒されに…♡ 大会が終わったばかりだったので、好きなものをお腹いっぱい食べて、お酒を飲んでのんびり過ごしました♡



riri.ribon

5.7万人フォロワー

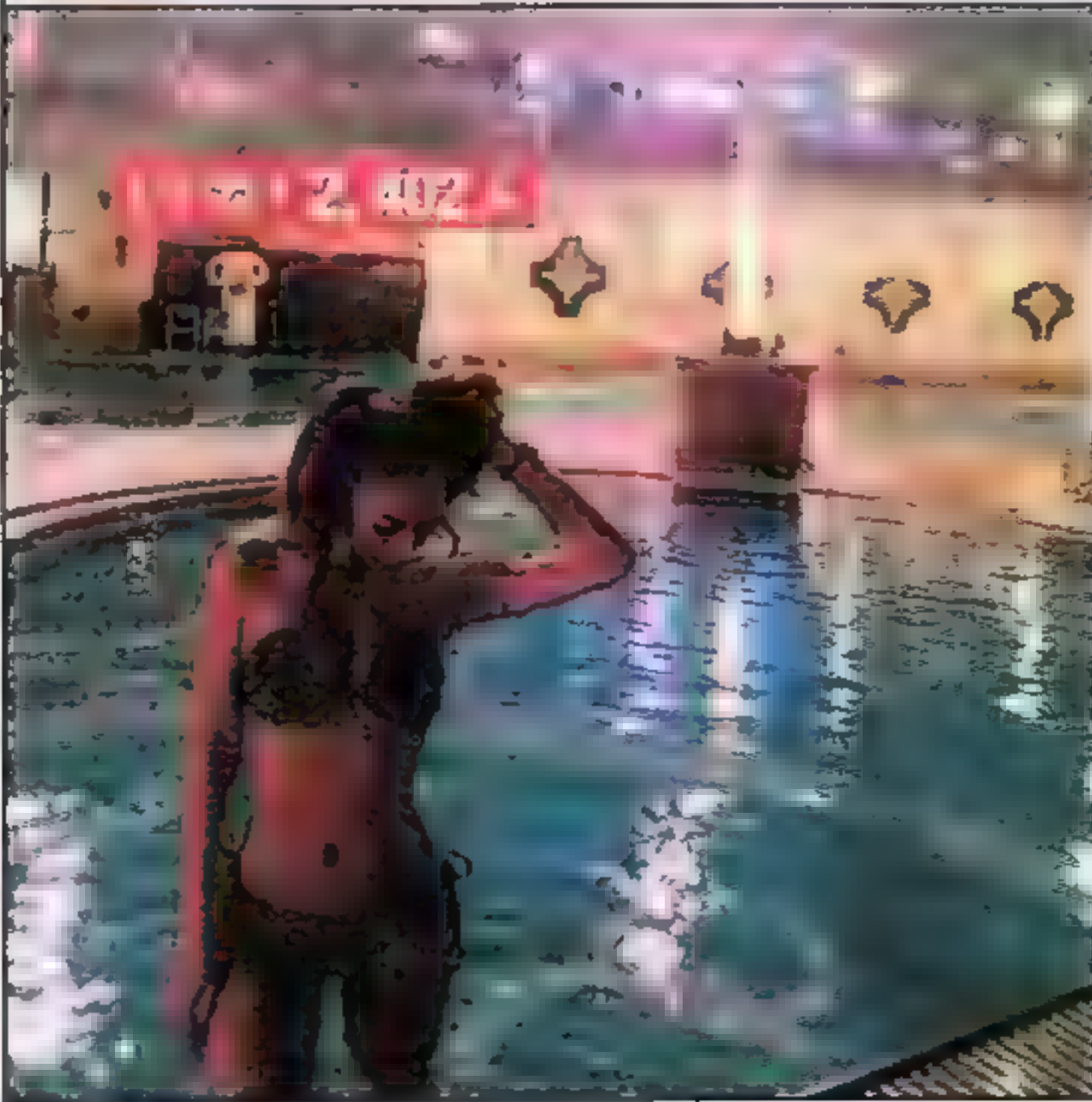


● 最近は3Dフラワーの水着にハマってる♡
お花つきの水着は胸が大きく見えるし、かわいいから大好きで集めてるよ! このワンピース水着はandanteで買ったやつ。ウエストが開いてるからくびれが強調されてナイスボディに♡



saki_411

5.9万人フォロワー

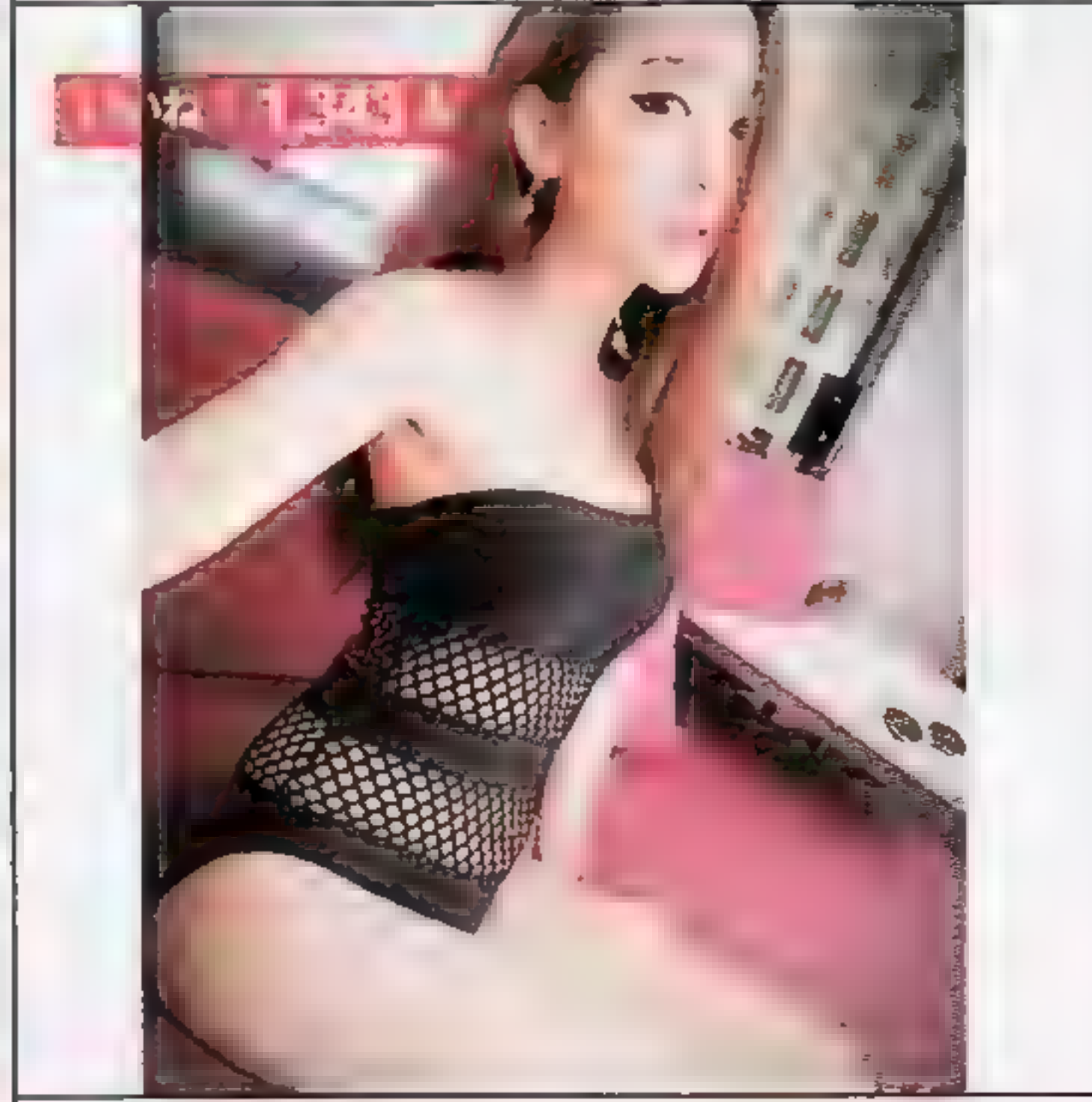


● マイブームはビキニを上下逆につけること♡
日焼けしたくないからホテルのナイトプールが最高! ビキニの上下を逆さにつけるとおっぱいが安定して盛れるから、最近ハマっていつもしてるよ♡ 読者のみなさまもぜひ試してみてくださいね♡



kanaxxy_0421

7.7万人フォロワー



● 撮影でハワイへ行った時のオフショット♡
sugarのカatalog撮影でハワイに行ったよ! この時ちょうど私の誕生日だったから、リなちゃんやsugarのみんなにハワイでお祝いしてもらったのがすごく嬉しかった♡



yayoi_n_

10.8万人フォロワー



● 友達と由比ヶ浜でラストサマー♡的な♡
夏らしいことをたくさんしたかったのに、8月が雨ばかりでやっと行けた海♡。この日は猛暑で37℃…微熱レベル♡ 暑すぎたけど、ビキニを着て海に行けたことが幸せだったよ♡

Lesson 2 お姉さんが愛用してるアプリは何？

やっぱり気になるのはかわくなるアプリ♡ あの1枚はなんの写真アプリや加工アプリを使ってるのか知りたい♡ あんまり教えたくないアプリをこっそり聞いちゃいました！



color tune

フォトジェニックなモノクロ加工をしたい時に使ってるアプリがコレ♡ この日は普通のiPhoneで撮影した写メをリップとネックレスだけ色をつけてかっこいい雰囲気加工したよ♡



いいね! 3,765人



専属モデル (25歳/東京都) 独身・子供なし
根本弥生



Wonder Camera

基本的にワンダーカメラの写真アプリが好き♡ 暗い部屋の中で撮る時は外カメラの設定にして、フラッシュをたいて撮るとこんな風に白肌でツヤツヤの髪になるんだよ♡



いいね! 5,626人



専属モデル (34歳/東京都) 独身・子供なし
桜井和菜



B612

顔がしっかり映る時はB612のカメラアプリで撮ると勝手に小顔になって盛れるよ♡ フィルター加工はビューティーカメラのNaturalか Bluesあたりが好きでよく使ってる♪



いいね! 2,432人



美の伝道師 (31歳/東京都) 独身・子供なし
真優川 咲さん



いいね! 10,314人

#筋活女子



専属モデル (27歳/東京都) 独身・子供なし
小原優花

♡ブリッケツに鍛えるのが趣味♡
筋トレの中でも美尻トレーニングがいちばん好き♡ これでもかかってくらいヒップと太ももを鍛えています♡ キレイに上がったお尻は堂々と胸を張って突き出すように撮るのがコツだよ♡

♡下着や水着はワンサイズ小さめ♡
谷間が作りやすくなるので下着や水着を買う時はワンサイズ小さめを選ぶよ♡ 腹筋がキレイに見えるように、スマホは少し斜め上から撮ると筋がキレイに浮き出て見えていい感じですよ♡

ライフスタイリスト (東京都) 独身・子供なし
あいみんさん



いいね! 5,248人



専属モデル (32歳/東京都) 独身・子供なし
荒木さやか

♡防水15m、耐衝撃2.1mでトラベラーに最高♡
海外にいても多いし、とにかくビーチが好きだから濡れても落としてもOKな相棒だよ♡ 超広角レンズは自撮りでも背景が映ってくれるから思い出がしっかりと残せる♡

美Bodyに Lesson 3 魅せるための撮り方やポージングテクを教えて！

時代は顔だけじゃない！美Bodyを惜しみなく披露するのが人気♡ 努力と根性で鍛え上げた美しい筋肉は、簡単に手に入らないからこそ注目のマト♡ 東西の筋活女王のテクを教えて♡

Lesson 4 スマホ以外で使ってるカメラは？

スマホは手軽だけど鮮明にディテールを映したい、海やプールでも撮影したい…そんな時はデジカメ♪ 他の姉agehaモデルも愛用者が多い人気のデジカメを教えちゃいます♡

カシオ HIGH SPEED EXILIM EX-ZR70



いいね! 1,830人



ダンサー (29歳/東京都) 独身・子供なし
RIRIさん

♡アプリみたいな美肌加工ができる女子向けカメラ♡
自撮りの画像をスマホに送信してくれる機能もあるし、スマホアプリみたいにかわいく盛れる♡ 私が好きでよく使ってるのはセルフポートの美肌美白モードだよ♡



いいね! 1,830人



専属モデル (32歳/東京都) 独身・子供なし
荒木さやか

♡防水15m、耐衝撃2.1mでトラベラーに最高♡
海外にいても多いし、とにかくビーチが好きだから濡れても落としてもOKな相棒だよ♡ 超広角レンズは自撮りでも背景が映ってくれるから思い出がしっかりと残せる♡

OLYMPUS STYLUS TG-570 Tough




いいね! 7,735人



Lesson 5 フォトジェニックな全身写真はどやうやって撮ってるの？

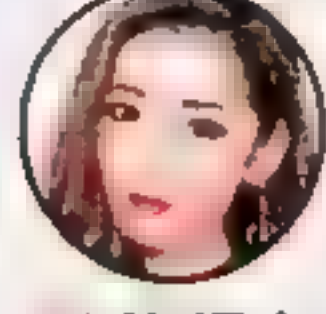
自撮りの投稿だけじゃワンパターンでつまらない…♡ お気に入りのコーデや背景を一緒に撮りたい！ そんな時にインスタマスターのお姉さんはどうしてるか聞いてみたよ！



いいね! 7,320人



そのへんにいる人に「Please take a photo!」
インスタは大事な思い出をストックできる場所だし、海外にいる時は二度とこの場所には来ないかも!? って思うから知らない人に頼んでも恥ずかしくない♡ 写真がきっかけで仲良くなったりもするから楽しいよ！



専属モデル (32歳/東京都) 独身・子供なし
杉山佳那恵

♡旅行中は一緒にいる友達にお願いして♡
これはロイヤルハワイアンで撮影してた時にりなちゃんが撮ってくれた1枚♡ よく一緒に遊ぶ友達はお互い撮り合ったりするからお願いしやすくらく♡ 一人だったらセルフカ棒を使ったりして撮影しちゃおう！

いいね! 3,784人



いいね! 3,784人




専属モデル (34歳/東京都) 独身・息子1人
早川沙世

♡友達にノリノリで撮ってもらっちゃう♡
これは友達とハイアットのプールに行った時♡ すごくいい感じのロケーションだったから「イケてる写真撮ろう!」みたいな感じで盛り上がりながら撮ると奇跡の1枚が撮れる♡ 他は爆笑しちゃってボツだけどもね(笑)。



いいね! 1,211人



専属モデル (34歳/東京都) 独身・息子1人
早川沙世

♡友達にノリノリで撮ってもらっちゃう♡
これは友達とハイアットのプールに行った時♡ すごくいい感じのロケーションだったから「イケてる写真撮ろう!」みたいな感じで盛り上がりながら撮ると奇跡の1枚が撮れる♡ 他は爆笑しちゃってボツだけどもね(笑)。

役割を終えたから、円満にサヨナラしたい♡

高須幹弥先生が解説!!

タトゥー除去方法4

Part.5

確かに
自分の一部だった♡

さまざまな理由で若い頃に入れたタトゥー♡ お世話になったから入れたことは後悔してない! でもタトゥーがあることで制限されてしまうことも出てきて、そろそろ卒業かな…。そんな女子に幹弥先生からアドバイス!

EDIT&TEXT_Shioka Soga

※効果に関しては高須クリニックのデータになり、術中・術後の痛み・腫れ・効果には個人差があります。価格についても高須クリニックの目安になります。

高須クリニック名古屋院
院長
高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻の整形、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♡



色や大きさで最適な方法を選択します!

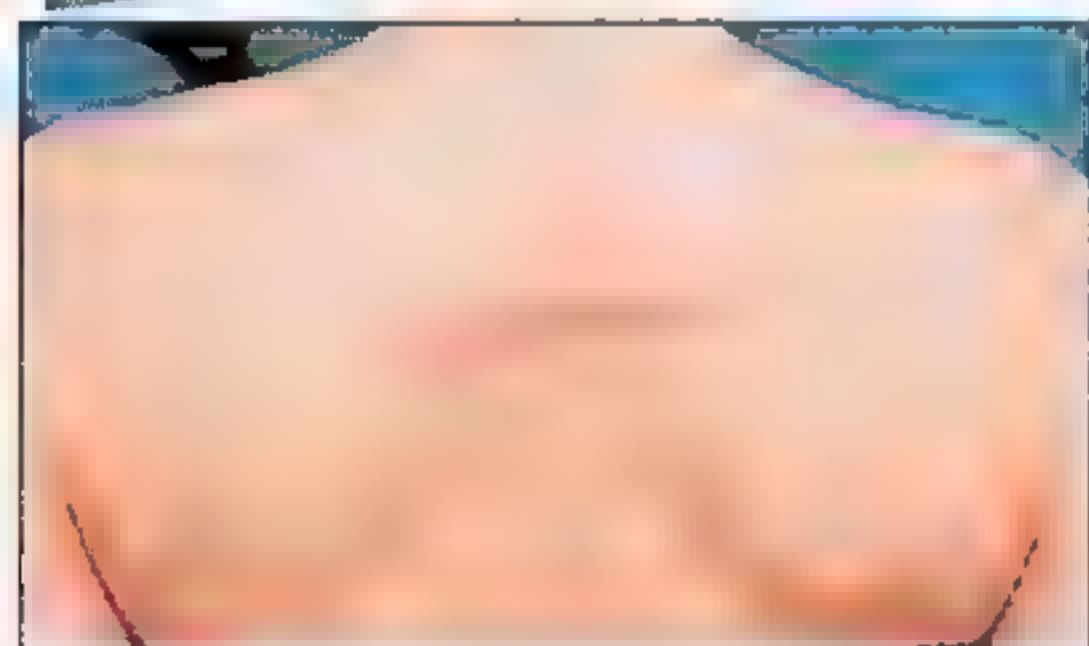
傷痕が目立ちにくい切除縫縮や、傷痕が残らないレーザーを勧めることが多いですね。お気軽にカウンセリングでご相談ください!

タトゥー除去ランキング

- 1位 切除縫縮
- 2位 レーザー
- 3位 剥削
- 4位 皮膚移植

タトゥーってキレイに消せる? 種類によって方法は4通り★
ひとりでタトゥーと言っても、自分で入れたもの、プロが入れたものなど、その大きさもデザインも千差万別! 消し方も変わってきます。

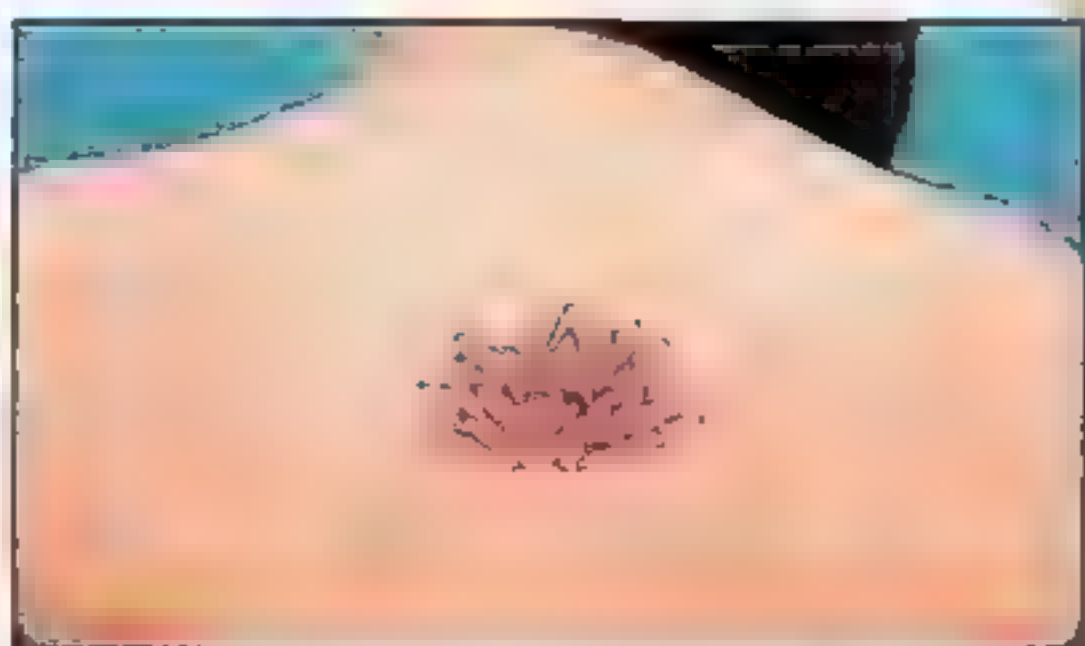
Case.1 背中タトゥーを2回に分けて切除縫縮(20代女性)



2回目施術より6カ月経過。傷痕も薄くなり落ち着いている。



1回目の施術で約8割切除でき、6カ月後に残りを切除!



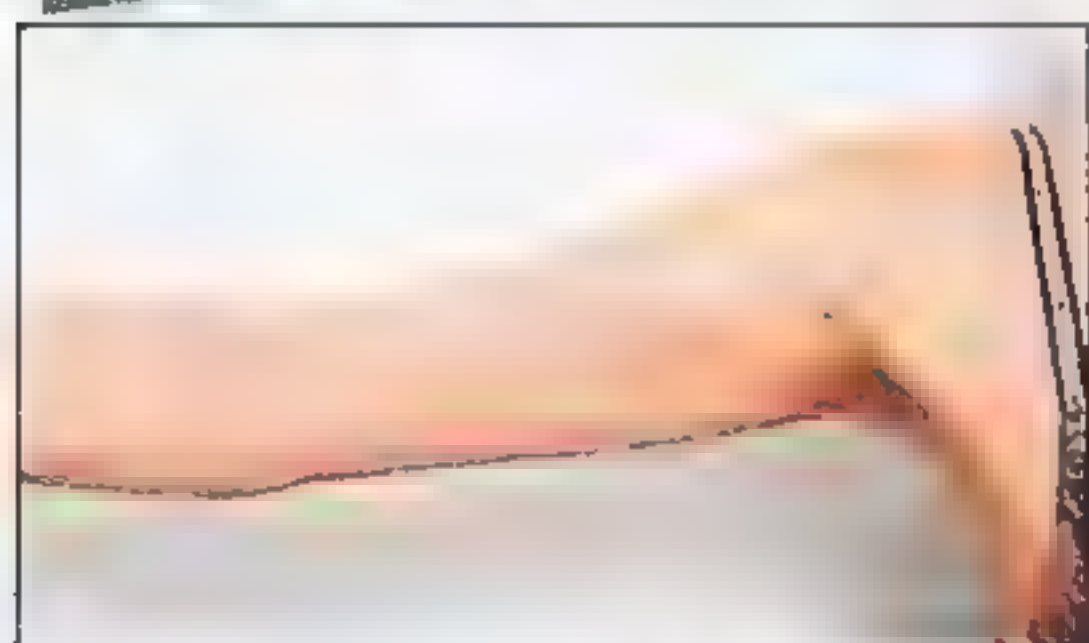
濃い色素が皮膚の深い層まで浸透した、プロのタトゥー。

皮膚を切って縫える大きさの場合、一本の傷痕に!

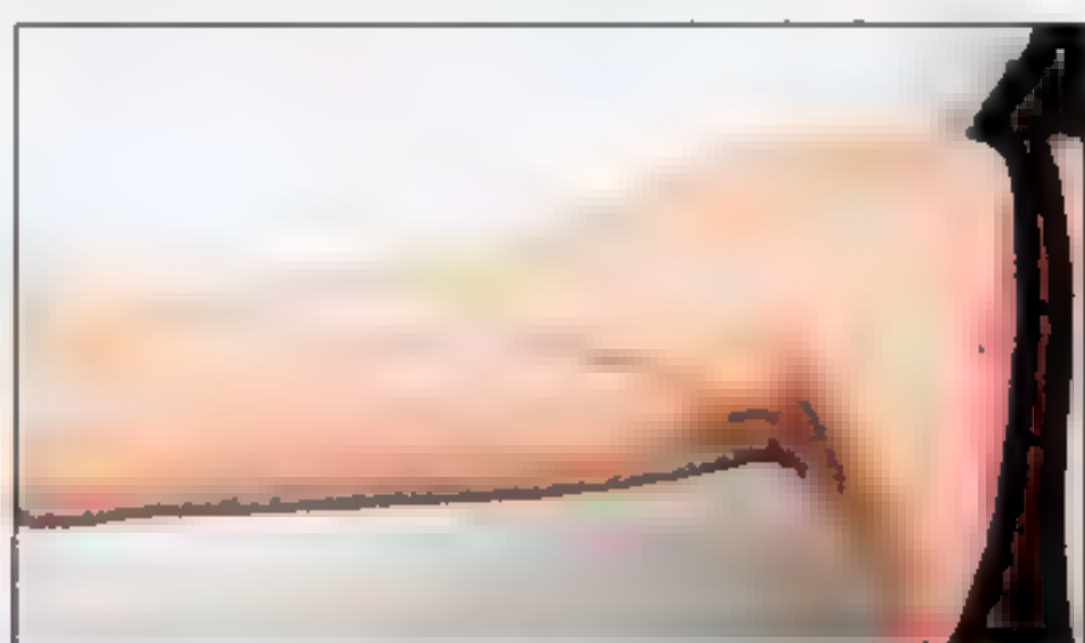
1位 切除縫縮

顔以外に入れ墨を単純に縫合する場合の目安1cm
¥25,000

Case.2 二の腕のタトゥーを2回に分けて切除縫縮(20代女性)



2回目の施術6カ月後。あまり目立たない一本の傷に!



2回目の施術直後。1回目で約8割の切除に成功!



二の腕の皮膚にある程度ゆとりがあったので切除縫縮を選択。

大きさによって異なりますが、1~2回の施術でタトゥーを完全に取除くことが可能。傷痕は年月を重ねれば目立たなくなります。

この除去方法の特徴

範囲の広いタトゥーの場合、分割式切除(シリアルエキシジョン)で

一本の切り傷のような痕が残る

1度の施術で一本の傷痕になるので、できるだけ早く消したい人向き

4位 太ももや背中 の皮膚を移植して タトゥーをふさぐ! 皮膚移植

ハガキ大サイズ
¥600,000

※東京院・横浜院・名古屋院・大阪院で対応

太ももや背中から皮膚を切り取り、移植してタトゥーをふさぐ施術。剥削の後、より皮膚表面を整えるために行うこともあります。

この除去方法の特徴



4回目レーザー治療後2カ月後。薄くなったため治療を完了!



1回目のレーザー直後。レーザーを当てた部位は白っぽくなる。



墨汁で入れた指輪のような絵柄だったためレーザーを選択!

この除去方法の特徴

傷痕が残らない

治療後の痛みがない

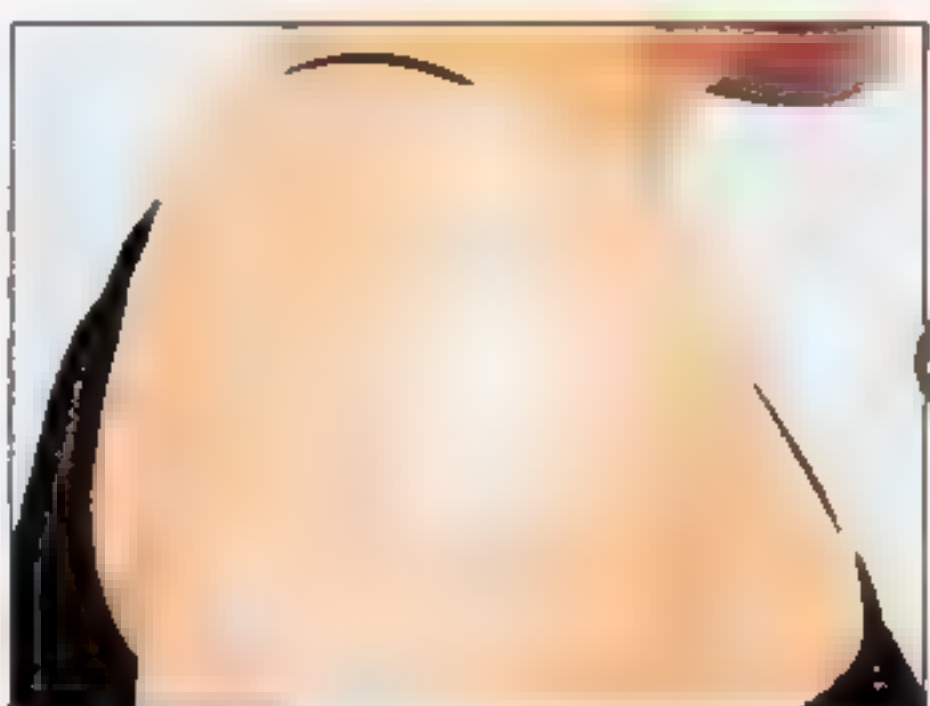
セルフで入れた薄く小さなタトゥー程度なら1回の照射で除去可能

2位 繰り返し照射 することで だんだん薄くなる! レーザー

1cm×1cm、線状の入れ墨の場合1cm
¥10,000

※東京院・横浜院・名古屋院・米院・大阪院で対応

セルフで入れた場合や黒や青の濃い色、色の濃い箇所には反応しやすい。繰り返し照射することで、徐々に色が薄くなっていきます。



施術2年8カ月後。赤みと盛り上がりはほぼ引ききました。



施術直後。毎日ワセリン軟膏を塗ってガーゼで保湿します。



プロが入れたカラフルなタトゥーだったため剥削を選択。

この除去方法の特徴

施術後の赤みや皮膚の盛り上がりは数年経過すれば落ち着いてくる

1~2カ月で皮膚が乾いてくると、火傷痕のように残る

プロが入れた大きめのタトゥーや色を多く使っているタトゥー向き

3位 皮膚の表面を削って処理するので 痕は残る! 剥削

ハガキ大サイズ
¥500,000

※東京院・横浜院・名古屋院・大阪院で対応

広範囲でレーザーに反応しにくい赤や黄色は、皮膚の表面を削って除去。完全に消えることはなく火傷のような痕が残ります。

どんなに美人でも、たまにはおやつやチキンを頼張っていた♡

Part.6
最近レジ横が
熱い!!

コンビニフード激戦

ランキング

小腹が空いたときに吸い込まれるように立ち寄ってしまう心のプチオアシス、コンビニ♡ つい買っちゃうアレやコレを、美意識の高いお姉さんたちも実は普通に食べていたことが判明★ 何を食べてるか徹底調査♡

EDIT&TEXT_Ai Yoshida

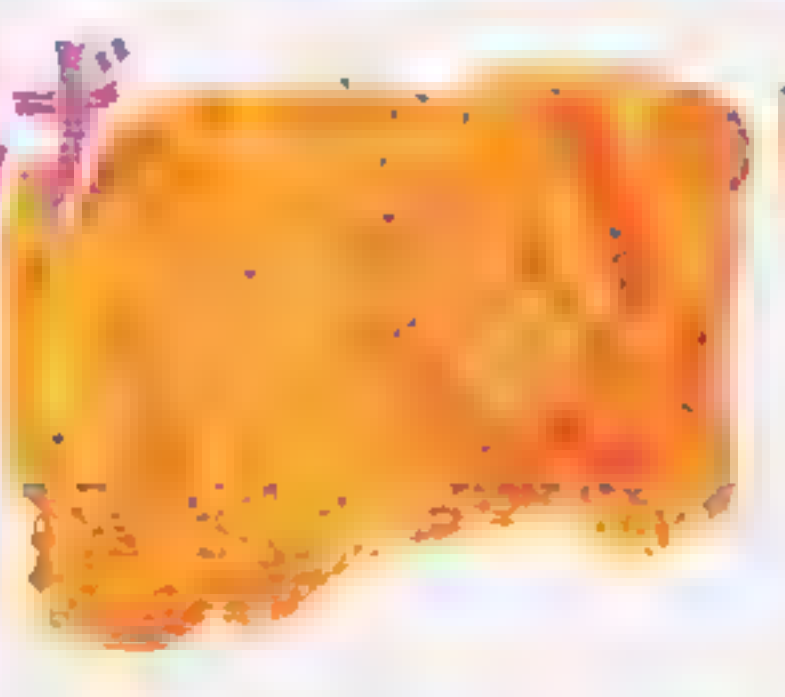
からあげ
以外にも
チェック

お姉さんたちに一番人気のレジ横フードは「からあげ」でした♡

ホットフード人気ランキング♡

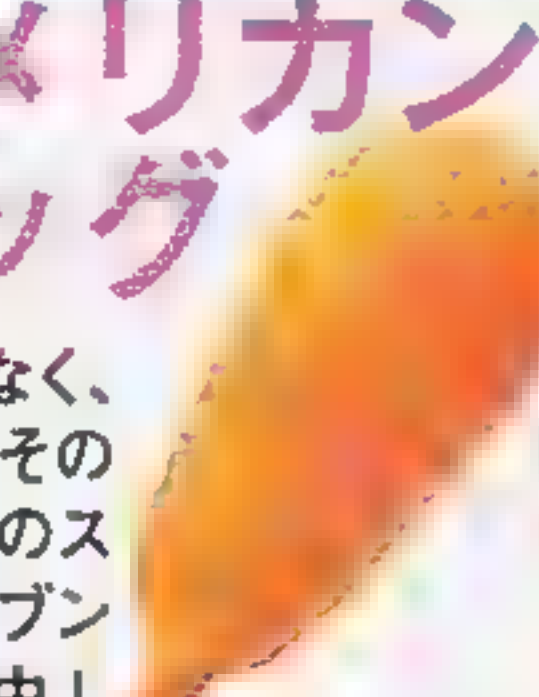
1位 からあげ

モデル購入率70%と高い支持♡ レジ横ついで買い優勝商品★ あったかくて柔らかい、食べるだけでちょっと幸せを感じるアイテム♡ ちなみにこれはミニストップのジューシーチキンだよ!



2位 アメリカンドッグ

家で作る料理じゃなく、外で食べるからこそそのレア感も美味しさのスパイスかも♡ セブンのものに人気集中!



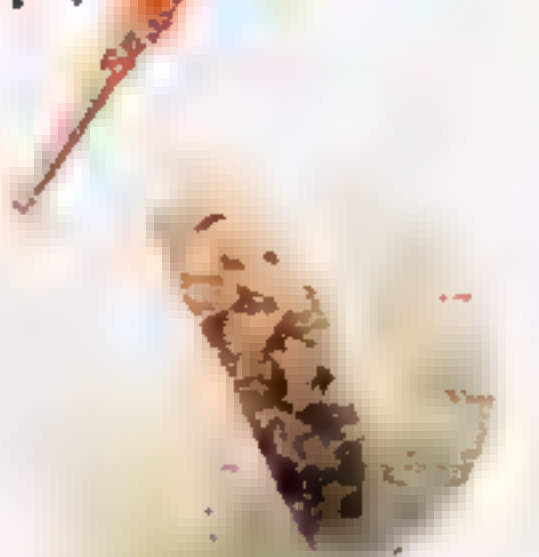
3位 おでん

心も身体もたちまち温かくなる、冬になると手を出してしまう商品。セブンのものが人気♡



4位 肉まん

あんまんなカレーまん…色んな“まん”の基本の“き”。ファミマにキャラコラボがある時もある♡



人気からあげベスト4♡

からあげと一口に言ってもコンビニごとにいろんなタイプが♡

ローソンのからあげくん



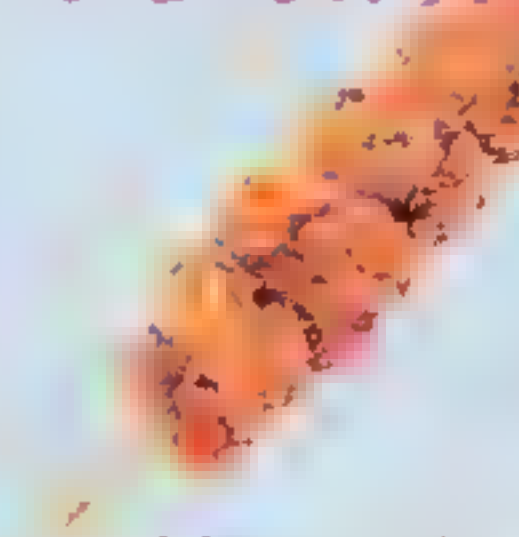
レギュラー、レッド、北海道チーズのほかに期間限定や地域限定味もあって飽きない★

ファミマのファミチキ



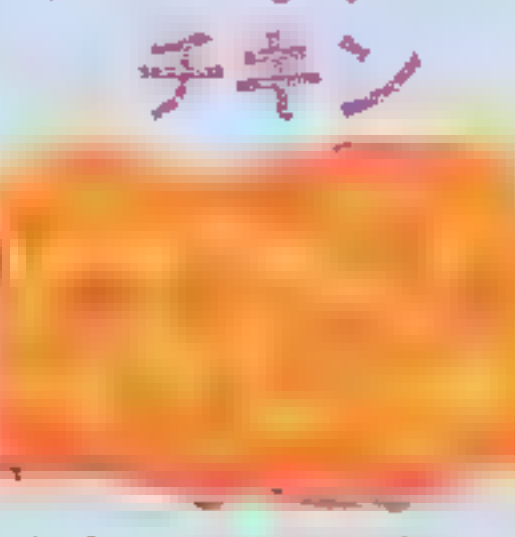
ジューシーで食べごたえのあるサイズと柔らかさが人気の理由♡ 味が濃いところも◎

セブンのからあげ棒



カラッと揚がった衣が、かじる度にザクザク鳴って思う存分「からあげ」感を楽しめるよ♡

ファミマのスパイシーチキン



油少なめのお肉が好きな方はファミチキよりこっち派が多かった! コショウが効いている♡

こんなレジ横フードも人気♡

居酒屋に行かすともゲット♡

ホテト系商品は人気高し!

注文してから揚げてくれる♡

サークルKの焼き鳥

サークルKの焼き鳥は肉が大きくて美味しい★「レッドブルと一緒に買って1人おつかれ様会を開催してる♡」(奈々)

セブンイレブンのいももち

ポテチなどのスナック以外でも根強いじゃがいも人気★「中に入ってるチーズが他より多めなのがセブンなんだ♡」(梓)

ミニストップのジューシーチキン

カリカリの衣にジューシーなお肉が美味しい!「唐辛子味の辛口もあるけど、プレーンな味がマイルドで好き♡」(CHIHA)

よく行くコンビニは?

セブンイレブン 40%

ファミリーマート 30%

ローソン 20%

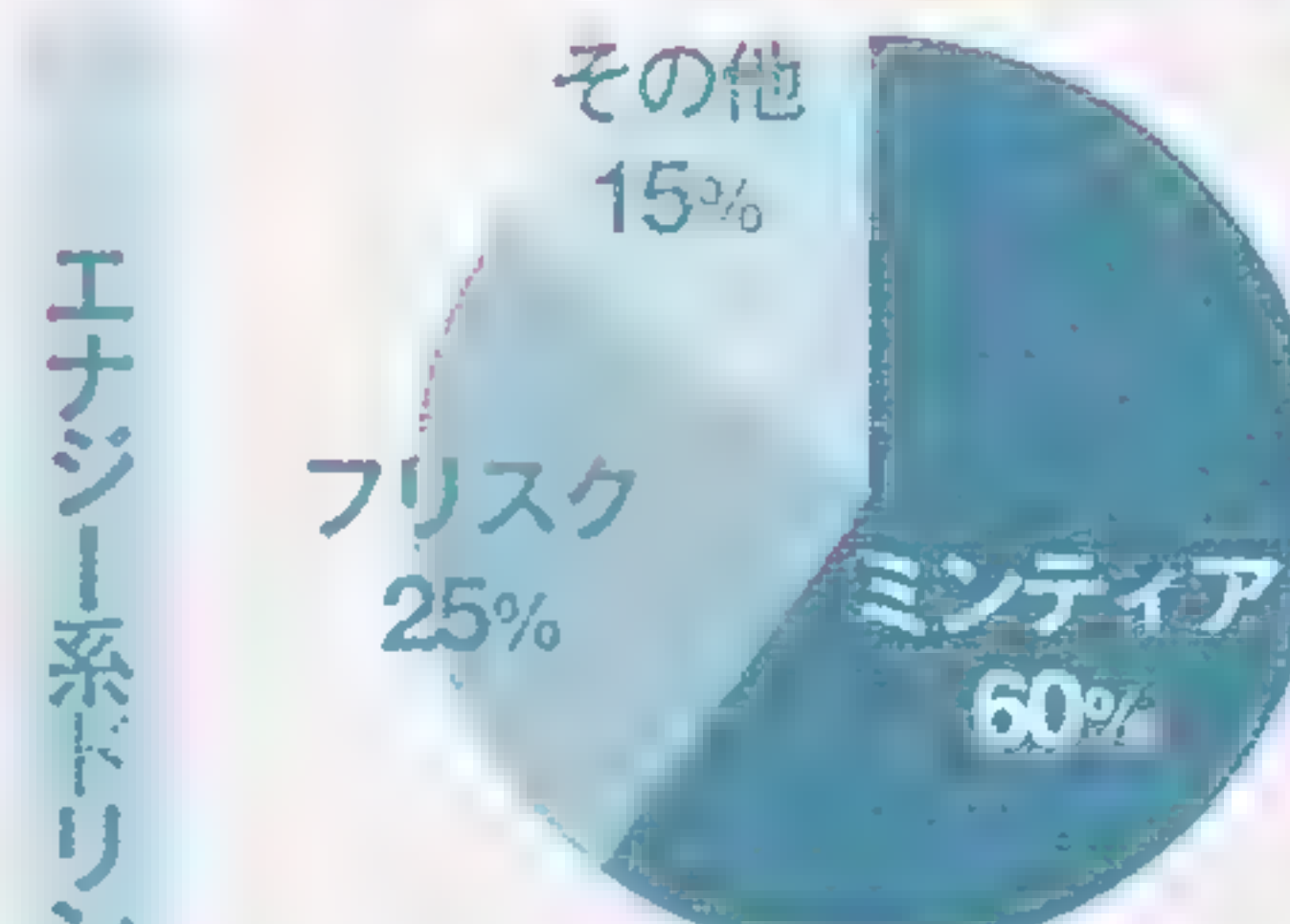
その他 10%

セブンは冷食まで美味しい、ファミマはホットスナック、ローソンはスイーツ系が充実してるの意見が♡ ミニストップはコアなファンがいた♡

簡単に気分転換できるドリンクとタブレットの頂上決戦★



もちろん両方飲むコもいたけど、ぶっちゃけでオロC派が多数♡ 理由は量がちょうどよく炭酸がキツくない、レッドブルだと寝られなくなるなどがありました♡

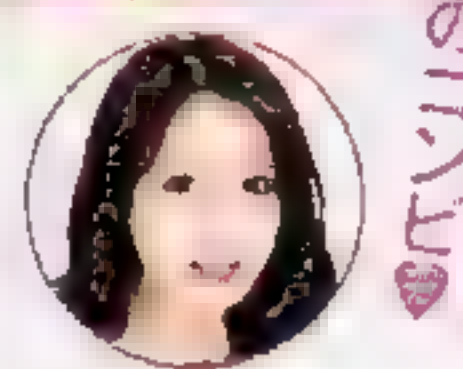


なんとメンティアがフルーツの2倍以上の支持を獲得。メンティアは辛い味からグレープ味まで種類が豊富なのが勝因。その他の人はグミやガムを買っていた★

エナジー系ドリンク 対決

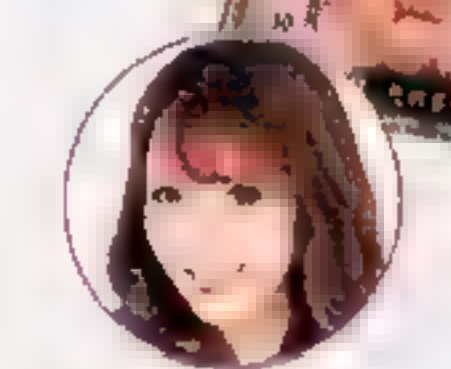
ミント系タブレット 対決

つまみ系おすすめアイテム♡



CHIHAさん (29歳/東京都)

宅飲みのお供といえばピザポテト★ ポテトに乗ったチーズの味が濃くて満足度が高い♡



根本弥生 (25歳/東京都)

デパートで買えるミニガーはタレが濃厚でほかのコンビニのより気に入ってるんだ♡



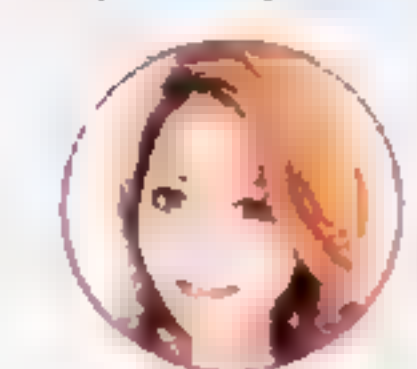
早川沙世 (34歳/東京都)

駄菓子コーナーにあるポテトフライは、4枚入りで量もちょうどいい懐かしい味がする♡

甘党さんおすすめアイテム♡



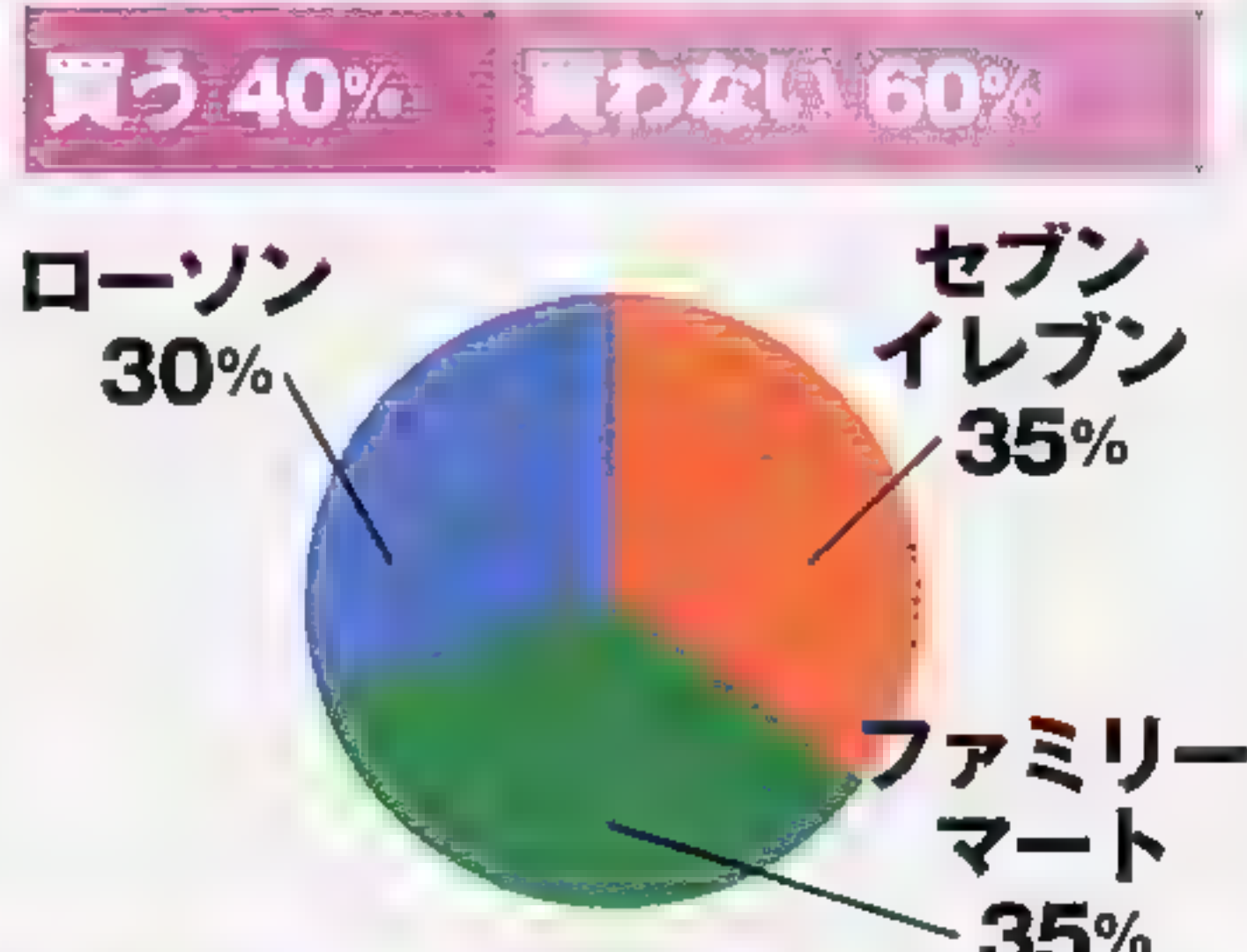
大城あいさん (29歳/東京都)
お気に入りリピーター♡
チョコをつけるスティック付きの「ヌテラ&ゴー」はコンビニ限定★ ハーゲンダッツの限定味は必ずチェックしてる♡



菜探 梓さん (27歳/埼玉県)
ぎゅっとクリームチーズケーキ
細長くてかじりやすい形なのが嬉しい♡ 甘さがくどくないし、食感もそこまですっきりしてないからベロッと食べられるよ!

コーヒー人気ランキング

アイスコーヒーとカフェラテが2大人気でした♡ ローソンは店員さんが作って出してくれるという楽しさもポイント♡



コンビニ豆知識♡

健康・安全面について♡

ファミマのライザップコラボを主食にすれば糖質大幅オフ♡

ローソンのからあげくんは国産鶏肉100%で作られてる♡

ミニストップの店舗で作ったおにぎりが美味しい! (※一部店舗なし)

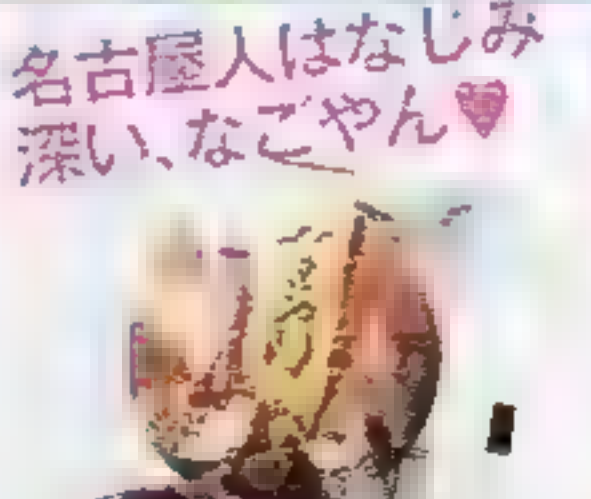
古橋綾香さん (34歳/東京都)

地域限定商品♡



早川沙世

どこでも売ってると思ったら周りの人に通じなくて、九州限定ってこの取材で知った(笑)。



伊吹奈々さん (35歳/愛知県)

しっとり系カステラまんじゅうで、黄味餡入りの名古屋銘菓♡ おみやげとしても配れる♡



黒咲ゆうきさん (28歳/熊本県)

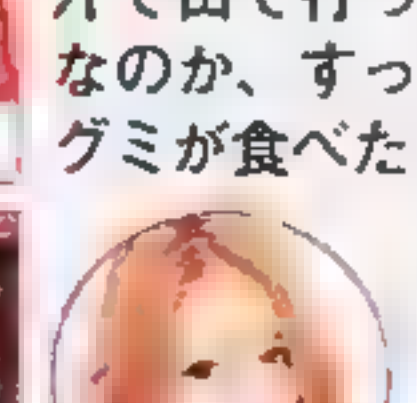
ジョージアのティスティという味のコーヒーはほんのり甘くてスッキリ飲めるから好き♡

ヘルシー志向さんおすすめアイテム♡



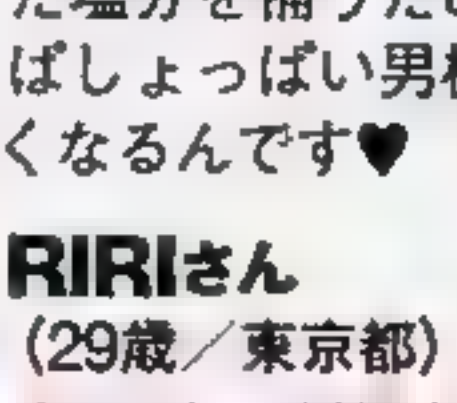
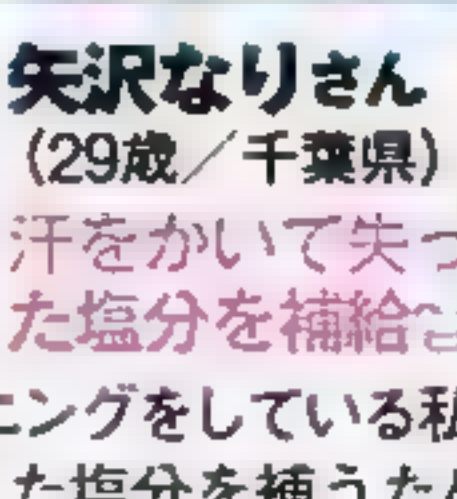
矢沢なりさん (29歳/千葉県)

汗をかくて失った塩分を補給♡ 常日頃トレーニングをしている私。汗で出て行った塩分を補うための、すばしゅっぱい男梅グミが食べたくなるです♡



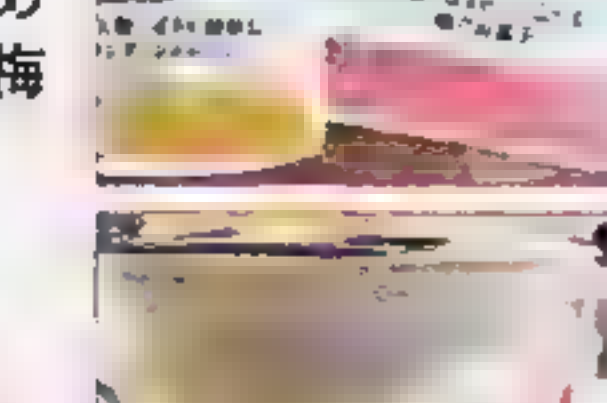
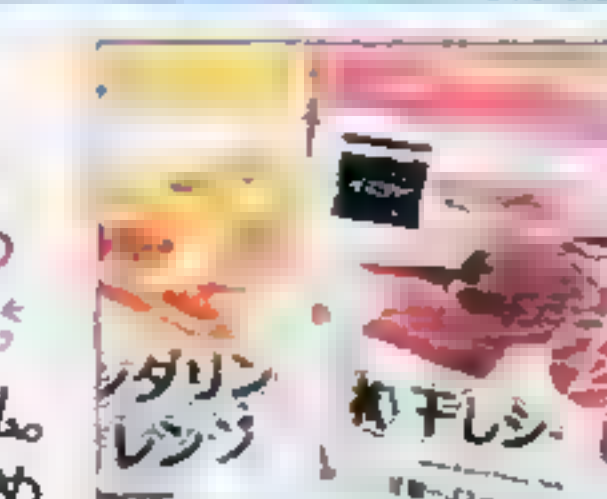
RIRIさん (29歳/東京都)

カロリーが見えるクッキー★
ノンシュガービスケットとローソンプランのブランとチアシードのクッキーは小袋だしカロリー表示もあって食べ過ぎない♡



水原乙さん (27歳/埼玉県)

通勤途中に買うのが日課です♡
ローソンの甘過ぎないマンダリンオレンジと酸っぱすぎない梅干しシートと一緒に食べる♡ お互いの美味しさが引き立つよ♡

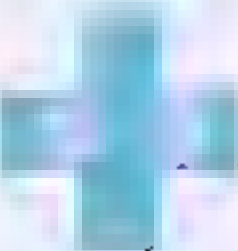


山崎みどりさん (34歳/東京都)

ビッグサイズで腹持ちも♡
セブンには飲むヨーグルトのサイズが2種類あるんだけど、大きいサイズのものを買ってよ★ 他コンビニよりも味が濃厚♡

医薬部外品

EmiOne
エミオネ



Acne care
clay whip

MEDICATED
FACE WASH

エミオネ薬用アクネケア
クレイホイップ

汚れをためず、ニキビを防ぐ。
ケアをしながら、しっかり落とす。

肌の
殺菌



炎症
ケア

有効成分

1.イソプロピルメチルフェノール

抗菌成分のひとつで皮膚への刺激が少なく、ニキビの原因になる
アクネ菌を殺菌消毒し、炎症を抑制します。毛穴をひきしめてくれます。

2.グリチルリチン酸2K

抗炎症作用があり、肌荒れを防ぐほか清浄に保ってニキビを予防します。

「洗顔料で、肌は決まる！」



「毎日のケアが、キミを変える」

乾燥からお肌をガードしながら
透明感のある美白に。

美白



保湿



ニキビ
予防

有効成分

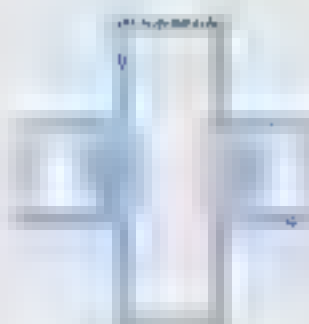
1.水溶性プラセンタエキス

美白効果がありメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐほか
お肌に大切なミネラル等を豊富に含み皮膚の乾燥を予防します。

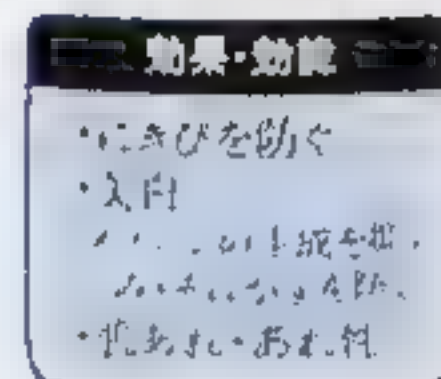
2.グリチルリチン酸2K

ニキビの炎症を抑え、皮膚にうるおいを与えて保護します。

EmiOne
エミオネ



White
acne care rich milk



医薬部外品

エミオネ薬用ホワイト
アクネケアリッチミルク

3種類の有効成分でニキビを防ぐ。
思春期ニキビも、大人ニキビにもオススメ！

ニキビ菌
の殺菌

美白
・美肌

抗炎症

有効成分

1.ニキビ菌対策：イソプロピルメチルフェノール

2.美白・美肌：プラセンタエキス-1

3.抗炎症：グリチルリチン酸ジカリウム

「肌がキレイだと
心から笑顔になれる」

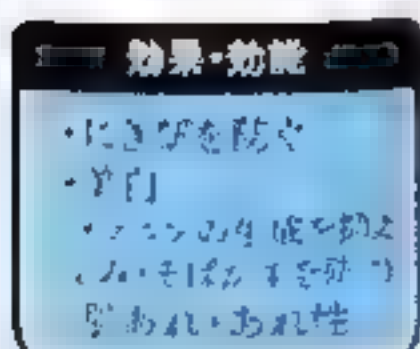
「肌がキレイだと
心から笑顔になれる」



EmiOne
エミオネ



Premium
acne care lotion



医薬部外品

エミオネ薬用プレミアム
アクネケアローション



02



池袋にある店舗分業を譲渡に、時代代々の雰囲気にリニューアルしたよ★

姉agehaのモデルも多数来店する美容院CARRY♥ お店のリニューアルを記念して『姉agehaを見た!』と伝えると、施術が今だけ安く受けられるよ★ 池袋駅西口から徒歩3分の場所にあるから行きやすい♪ 艶カラー+プラチナイオントリートメント¥4,990、艶カラー+プラチナイオントリートメント+シールエクステ(50本)¥25,840 ※2017年11月末まで有効

☎CARRY ☎東京都豊島区池袋2-44-2 TISビル2F ☎11-20時 ☎03-3971-8220

01



パーツ豊富で、希望のネイルのイメージが叶えられるサロン★ 当日予約OKで、フットもできる♥ 中国語、英語の通じるスタッフさんもいるよ☆ 遅くまでやってるのも嬉しい☆ ジェルワンカラー(オフ代込)¥3,980~

☎Color nail Salon ☎東京都渋谷区渋谷1-3-18 ビラ・モデルナA-201 ☎11-22時(要予約) ☎080-4672-3456 <https://beauty.hotpepper.jp/kr/slnH000386859/>

05

天然植物オイル配合で、潤いも満ちたバスマイルクが初登場★



お湯に入れて浸かるだけで全身保湿ができる「クナイプバスマイルク」が初登場★ シアバターやアルガンオイル入りで、香りはコットンミルク、アプリコットミルク、イチジクミルクの3種類☆

☎クナイプお客様相談室 ☎0120-428-030 <https://www.kneipp.jp/>

04

2年連続スペイン産特級オリーブオイル

収穫後24時間以内に絞った新鮮な味と香りを楽しめるスペイン産のオリーブオイル「AntARA」☆ 毎日オリーブオイルを摂るスペイン人が認めたオイルで、日本への輸入も温度管理の得意なワイン商社がしているから、品質も現地と変わらない★ 今回はその上質なオリーブオイルを5名様にプレゼント☆

☎株式会社シュヴァリエ <https://goo.gl/fmTFuq>



present
9

03

シャンパンを連想させるようなシュワシュワの泡と、高級感のある贅沢な香りを感じられるリッチなパック♪

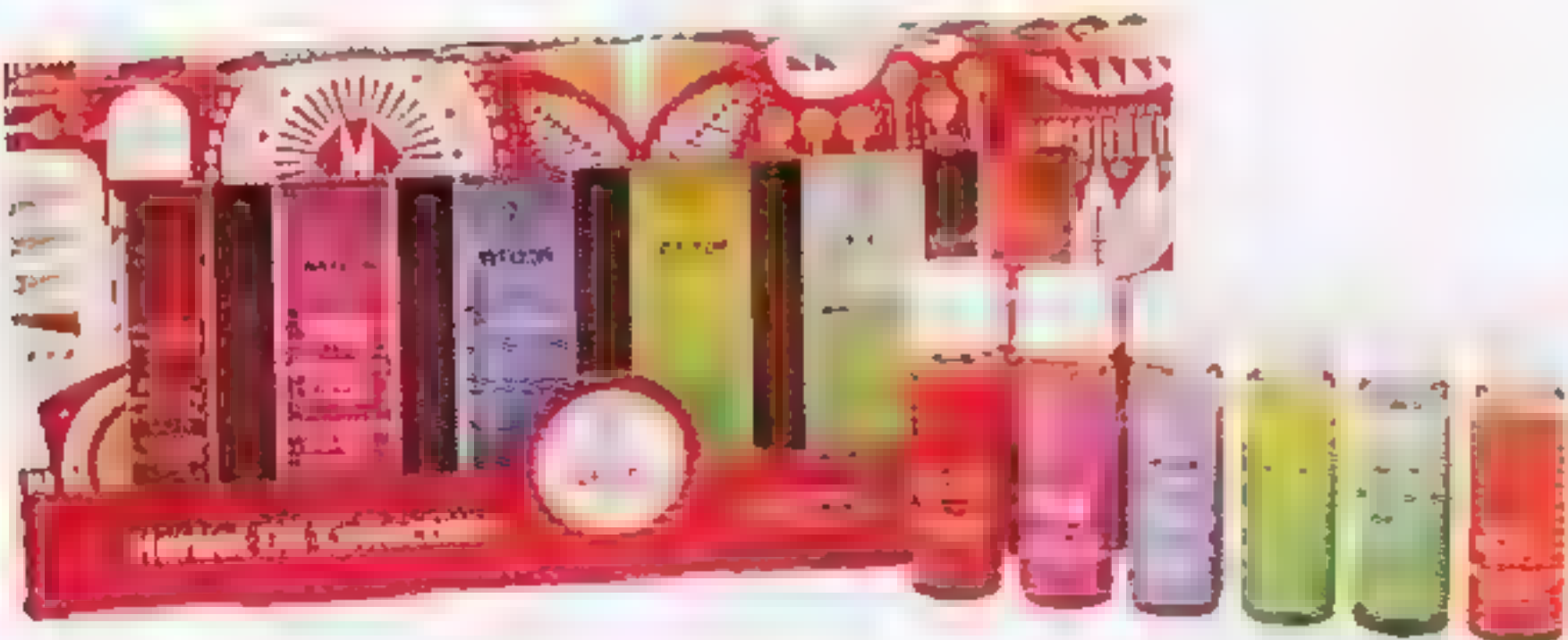


シャルドネエクスや赤ワインポリフェノールまで含まれているから、使うだけでセブ気分を味わえる☆

☎株式会社アンブリー ☎03-3567-8666 <http://www.o-cshell.jp/index2.htm>

08

ヴェレダのクリスマスコレクションが11/1(水)から販売になるよ★



毎年クリスマス時期に販売される人気のハーバルオイルコレクションは、ざくろ・ワイルドローズ・ラベンダー・シトラス・ホワイトバーチボディオイル・アルニカマッサージオイルの6種入り♪ ミニサイズだから、持ち運びしやすいところも◎。自分用にもギフトにも♥ ¥2,700(税別)

☎株式会社ヴェレダ・ジャパン ☎0120-070-601

07

プロデュースしたUVに、どれも効果が期待できる★



女性医師250名のユニット「女医+ (プラス)」がプロデュースする着圧ソックスと飲む日傘サプリをセットで5名にプレゼント★ これで紫外線ケア・むくみケアもバッチリ!! ☆ 全国のスギ薬局で販売中♥ (一部店舗を除く)

☎株式会社LAVIZE ☎03-6861-3528
☎株式会社アイビーカンパニー ☎03-3274-7280

06

まだまだ人気上昇中の人気ブランドSECRET GARDEN★



北海道でのスノボ歴約30年のベテランが独自のルートで仕入れ、手頃な価格のウェアを揃えているブランド♪ ジャケット×パンツの組み合わせが数種類の中から選べてカラバリ豊富♥

☎MOCOMOCO TOWN (モコモコタウン) ☎0120-441-815 <https://www.rakuten.ne.jp/gold/f-direct/>

Present

秋も深まってきた今日この頃。肌寒くなってきた今こそ、代謝の上がるグッズやアクティビティで自分磨きをしよう♪ 本格的に冬が始まる前に手をついたら他のコと一歩差をつけられるかも★

応募はコチラから♡

インターネットでのご応募は、右記QRコードor下記アドレスからアクセスしてください♪ 巻末ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いて送ってください。



<https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi>

締切：2017年12月6日(水)必着

No.2 SITERA303より 純金ゴールドミニ美顔器

たった3分でむくみや
たるみとさよなら★
テラ鉱石に純金ゴールドを
コーティングした美顔器★
長さ9cmの小型サイズだから、
ポーチに入れていつでも
どこでも使えるよ♡ 定価
¥15,500(税抜)

3名様

SITERA

渋谷トレンド

☎03-3333-0310 <http://shibuya-trend.com/>

No.1 睡眠美容サロン「鬼のうたたね」より 無料施術券



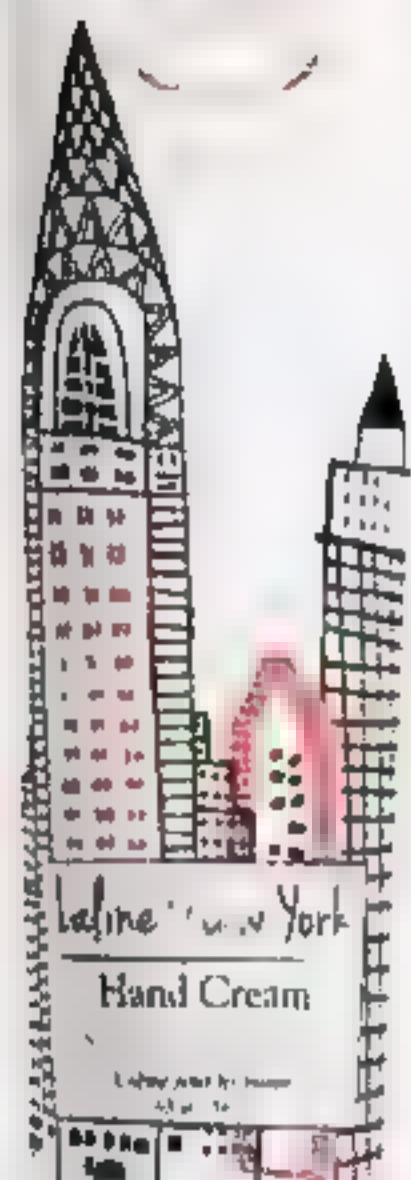
その日ぐっすり眠れる
施術¥16,000相当！
今までになかった睡眠美容
サロン♡「寝ても疲れている」
など睡眠のストレスを改善、
ヘッドとフェイスの専門
施術で質の良い眠りと美容
をサポートします。

※当選したら必ず行って下さる方に限ります。完全予約制。無理な勧誘などはありません。

鬼のうたたね 住東京都渋谷区神宮前4-9-5 オカニワ表参道B1F

☎03-3401-3586 <http://oni-utatane.com>

No.5 ラリンより NY限定 ハンド クリーム



1名様

バニラピンクペッ
パーの香りで日本
初上陸♡
自由の女神やエンバ
イヤステートビルな
どニューヨークらし
いイラストつき♪
死海の塩や2種類の
植物オイルを配合し
ていて、みずみずしい
肌をキープ★

ラリン ジャパン カスタマーセンター
☎0800-222-2600 (フリーコール)
(9:00~18:00 土・日・祝休)

No.4 マルレースジョベールより お呼ばれドレス



2名様

上品なベビーピン
クサテンのお呼ば
れ高見えドレス♡
トップス部分はスト
レッチレースで伸縮
性があるから、フォ
ーマルな場面でも苦
しくなく着られる♡
ソゾタウン、マガシ
ークでも販売中♡
38(M)サイズだよ★

株式会社リブ
☎092-412-1129
<http://www.lib-f.com/>

No.3 SECRET GARDEN épiceより スノボウェア



プロスノーボーダー
監修のハイクオリ
ティウェア♡
シルエットや機能性、
素材までプロ目線で
作られた価格以上の
スノボウェア♪ 背
の高いコでも低いコ
でも同じ雰囲気に見
える工夫がされてる
よ★ サイズはM♡

MOCOMOCO TOWN(モコモコタウン)
☎0120-441-815
<https://www.rakuten.ne.jp/gold/f-direct/>

No.8 アルマードより まつ毛美容液



透明タイプでいつ
でもケア♡ 透明
ケアアイアイEX
従来のハリやコシを
出す成分に加えて保
湿・ツヤが出る成分
もたっぷり入ったま
つげ美容液★ 国産
筆で塗りやすく、マ
スカラ下地としても
使えるよ♪

株式会社アルマード
☎0120-85-1180
アルマードオンラインショップ <http://www.almado.jp/>

No.7 貴宝石より 耳つぼ ダイエットシール



貼るだけでツボが刺激されるシール♡
純金と貴宝石を重ね合わせて、微弱な電気エネルギーを発生
させるという原理から生まれたシール★ 1箱体、耳用各40
個入り¥13,000(予価)で10月中旬に発売予定の新商品だよ♪

貴宝石
☎03-6806-0335
<http://kihouseki.com/>

No.6 G-BALLERより スワロフスキー キャップ



本物のスワロを使ったキラキラキャップ★
ポイントになっているクロス部分のストーンはSWAROV
SKI社製のスワロフスキーを使っているから輝きが違う♡
全てハンドメイドで作られた高級キャップ♪

GBSSデコスクール&デコショップ,
☎03-6802-3565
<http://www.gbss.tokyo/>

スタースカウト総選挙とはファイナリスト300名の中から
大手芸能プロダクション等が新たなスターを発掘する
最大級のオーディションイベント!
有名モデルと同じランウェイを歩ける♡



カラテカ入江さん
と一緒に進行☆
会場の様子をFRESH!という動画サイトで6時間半にわたって生中継するMCのことだよ♡

ライブMCとは?

舞台の進行MCとは別の立場で、イベントの様
様を動画サイトで生中継するMCのことだよ♡



かなえはライブMC、
優花はゲストモデル
として参加♡

ライブMCかなえ&
ゲストモデル優花
密着レポ♡



サイサイの歌声が響く♡

SILENT SIRENの
メンバーがコールア
ンドレスポンスなど
で盛り上げ、その場
がーがーライブさ
に☆

モデルたちも爆笑のトークショー☆
各種雑誌のモデル、MCのIMALIさんとト
ーク中♪ 楽しい様子が伝わります♡

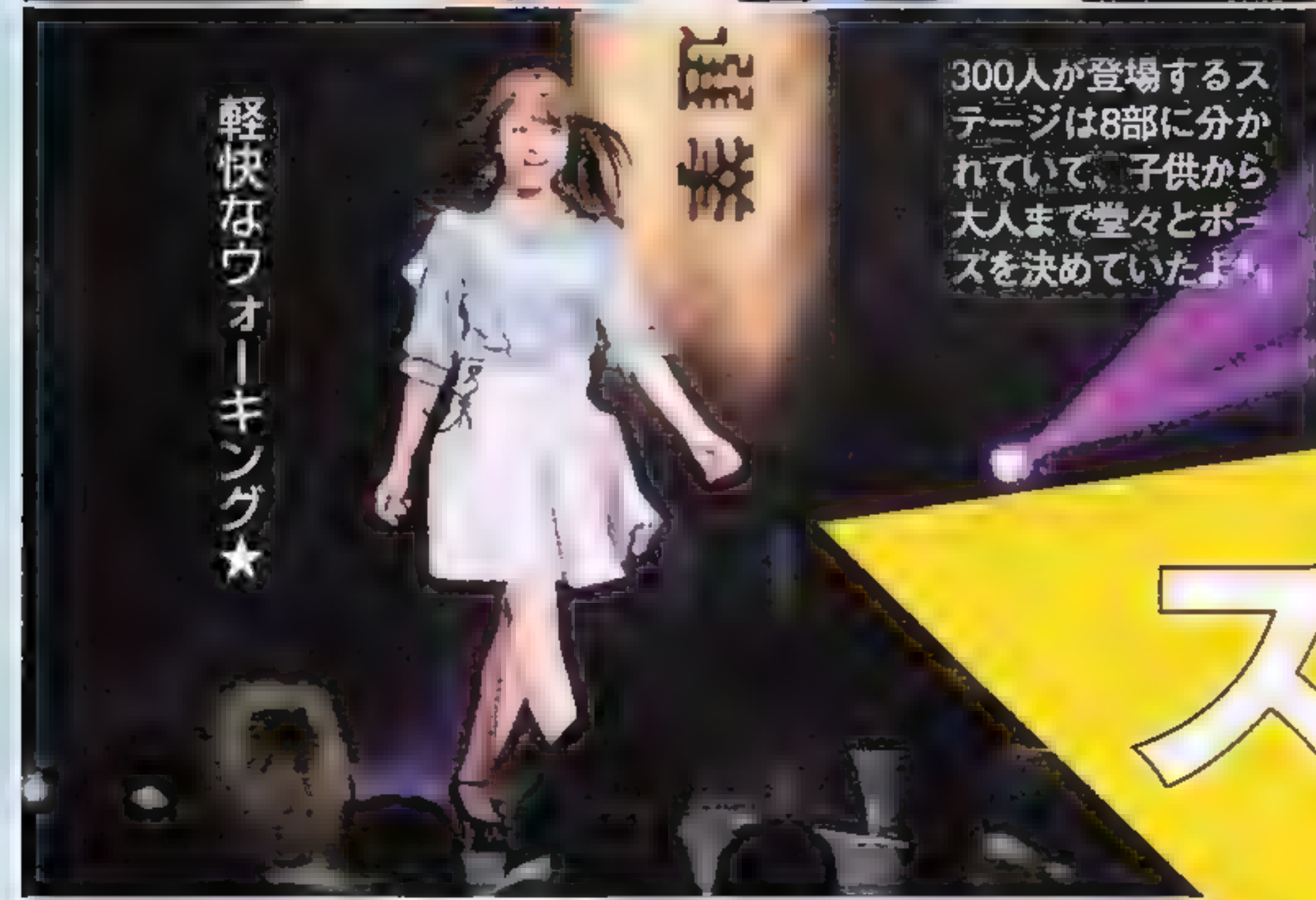


スタースカウト 総選挙

in Zepp Namba
2017.9.3

応募者総数31,523人の中から選ばれる、栄えある
スターは誰になるのか!? 最終結果が出るこの日、
会場には出演者や応援者の熱気にあふれていたよ
☆ そんな総選挙の様子をお届けします♡

PHOTO Ryoia Homaguchi (Rgraph)
EDIT&TEXT Ai Yoshida



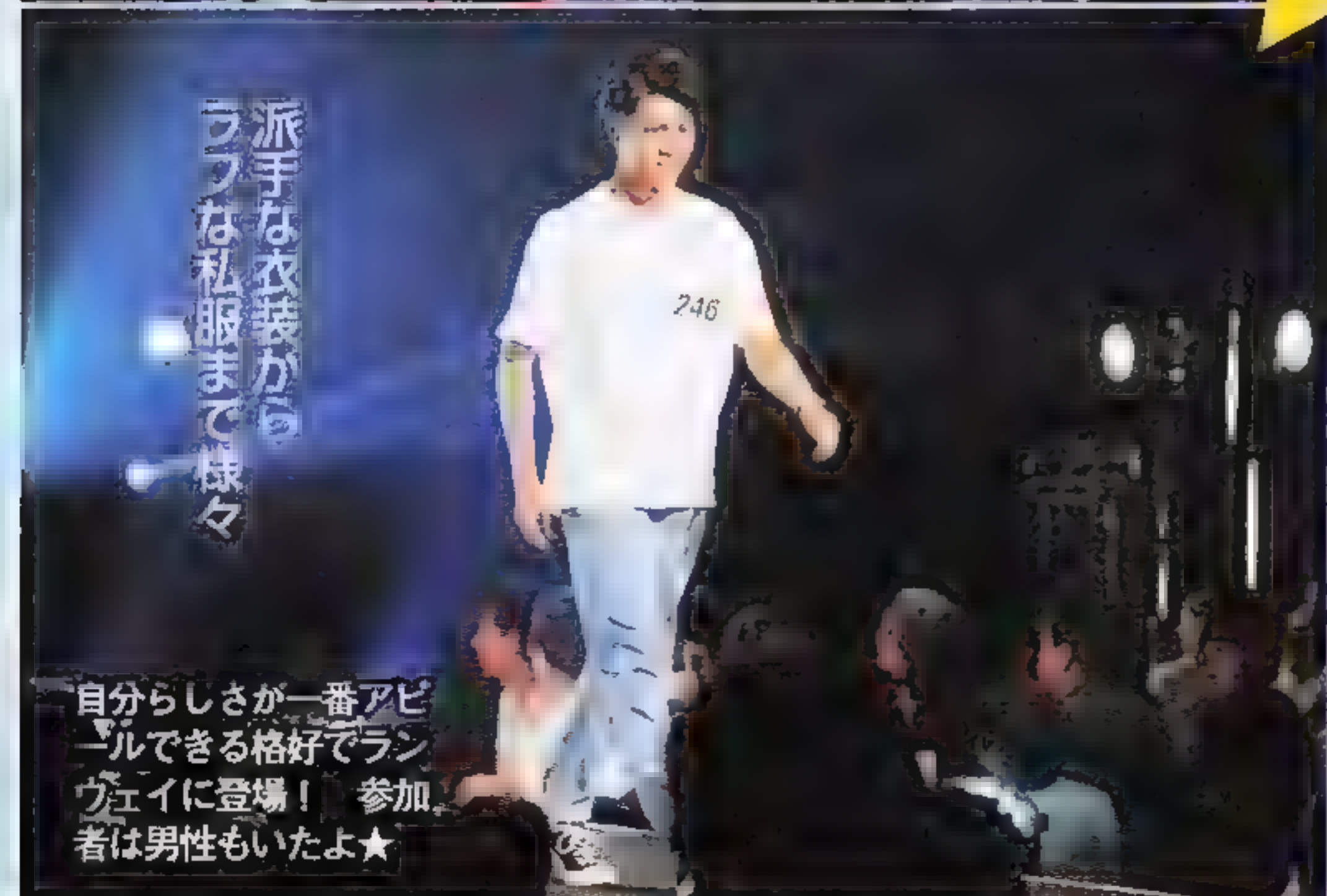
軽快なウォーキング☆

300人が登場するス
テージは8部に分か
れていて、子供から
大人まで堂々とポ
ーズを決めていたよ



去年のグランプリ受賞者♪

秋山末有さんは身
長170cmでスタ
イル抜群☆ 龍谷
大のミスキャンに
もなっているよ★



派手な衣装から
ラフな私服まで様々

自分らしさが一番アビ
ルで格好でラン
ウェイに登場! 参加
者は男性もいたよ★



白とパープルのグラデが印象的
な着物をまとうて登場! 千鳥
格子のポイント使いが現代風☆

agehaのあいみんも☆



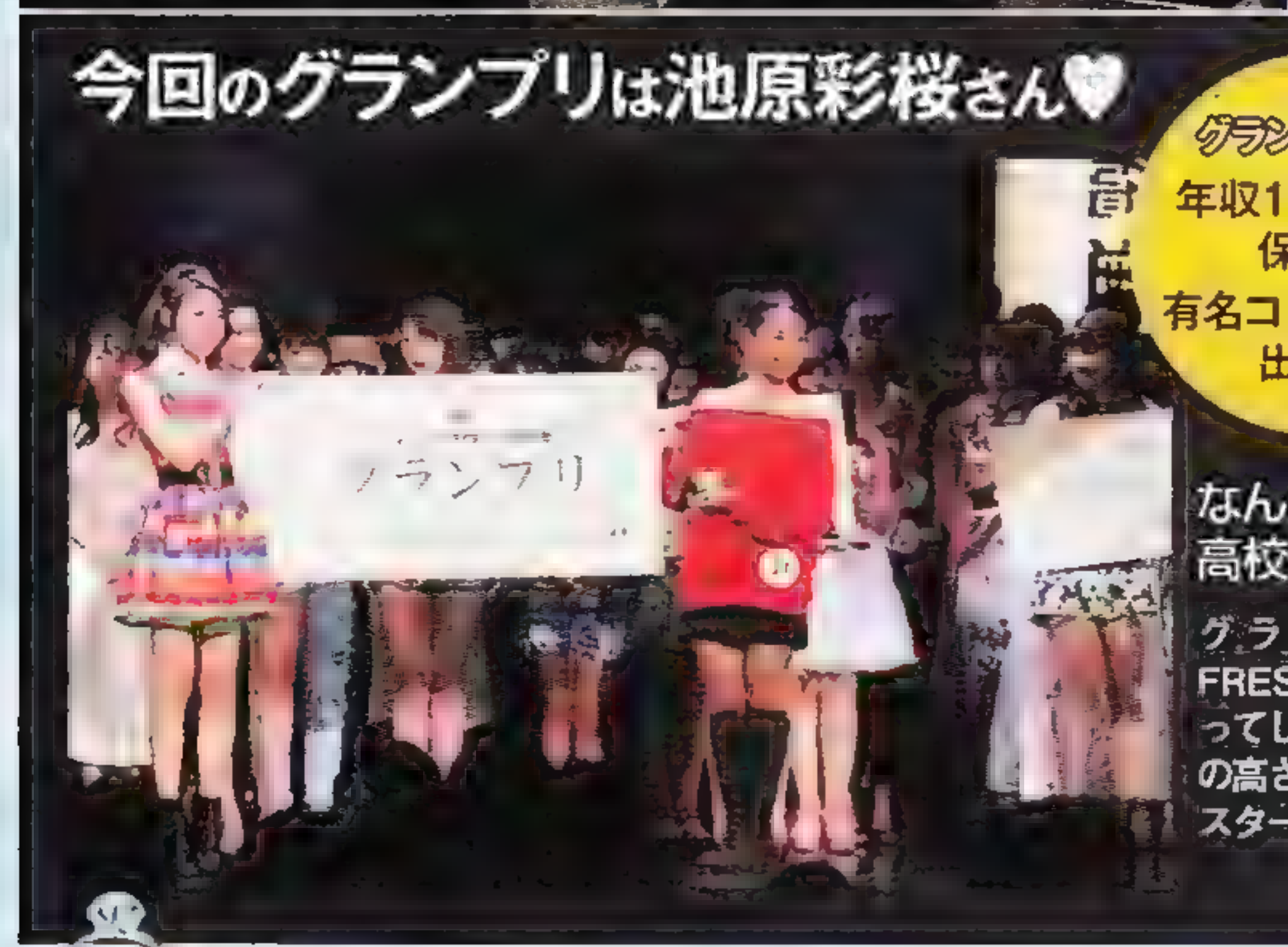
髪飾りがゴージャス☆



着物ショーの中でも
特に豪華絢爛☆
特大の飾りと金色の帯が目
立ちまくり☆ 自撮りで飾
りが大きくて画面に収まら
なかつたそう(笑)

何と言っても目を引く、
頭を半分以上覆う大き
な花に目を奪われる★
美しさが際立ちます♡

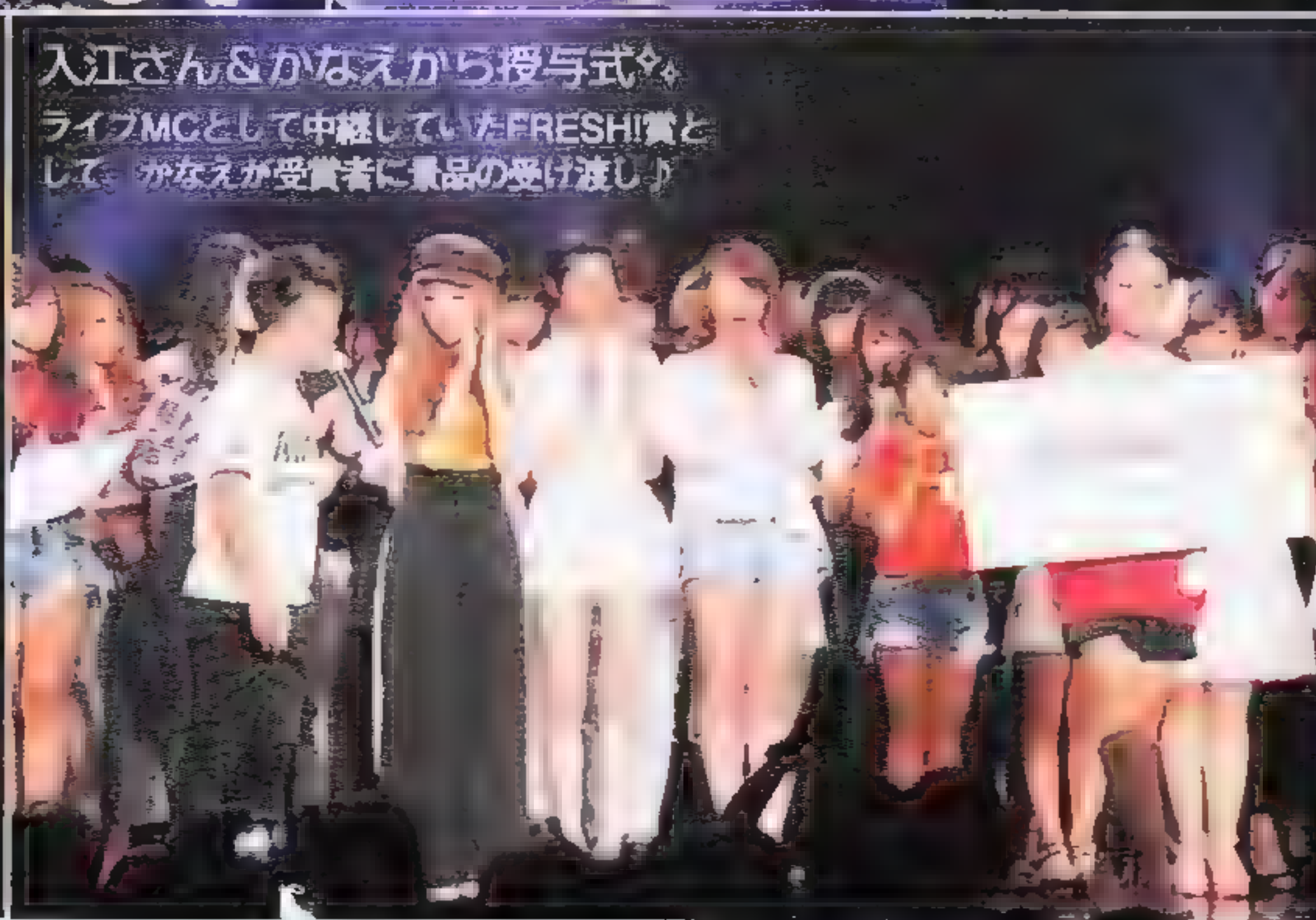
大きな薔薇柄で存在感のあるAライン
ドレス☆ ファンの声援に応じて手を
振ったり笑顔を振りまいていたよ



今回のグランプリは池原彩桜さん♡

グランプリ特典
年収1000万円
保障♡
有名コレクション
出演♡

なんと15歳の
高校一年生!
グランプリも
FRESH!賞も獲
ってしまう期待度
の高さ! 将来の
スター誕生☆



入江さん&かなえから授与式☆
ライブMCとして中継していたFRESH!賞と
して、かなえが受賞者に景品の受け渡し♪



サービス精神旺盛なかなえ♡

姉ageha 11月号

買っていただきまして
ありがとうございました

早くももう
年末年始です



谷 光正

CHIEF EDITOR
後藤文江

EDITOR
栗山アンナ

ADVERTISING STAFF

阿久津好治、小山田憲生、今井健太、三塚 亮、
吉岐まりな

SECRETARY
北村幸子

DESIGNERS

澤田むつみ、slash、近藤彩子、古川敦子、神田秀樹、高
橋奈々絵、Ark design、市原茂幸、midoriya、今村麻実
(ATOM☆STUDIO)、La Chica、竹内良太

【お問い合わせ】

広告／03-6265-8581 編集／03-6265-8583 info@mediasjp.com

発行／medias株式会社

〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社

〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2017年10月7日

※本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複写(コピー)、複製(転載)を
禁じます。

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜の本体価格と
なります。

※クレジットのないものは、全て編集部私物またはモデル私物です。

撮影協力店リスト

- R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016
- 井田ラボラトリーズ
0120-44-1184
- WEGO
03-5784-5505
- EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570
- ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150
- エチュードハウス
0120-964-968
- LCラボコスメ
03-5631-7885
http://www.lovecosmetic.jp/
- お世話や(Osewaya, Osoin)
http://www.osewaya.jp/
- kikira お客様センター
0120-79-3799
- KLEIN CARRY
03-5772-5161
- Grandedge 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5081
- GRL
http://www.grail.bz/
06-6532-2211

- GYDA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-3477-5166
- シャンティ
0120-56-1114
- SPIRALGIRL 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-5489-0407
- セザンヌ化粧品
0120-55-8515
- SONGEUR d.i.a.
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-1F
03-3477-5050
- ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005
- ダイアナ 原宿店
東京都渋谷区神宮前1-8-6
03-3478-4001
- TAKARAYA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5017
- DaTuRa 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5059
- T-Garden (CandyDoll)
0120-0202-16
- Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053
- DURAS
03-5772-6316

- BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010
- パロックジャパンリミテッド(rienda)
03-6730-9191
- PRSS.Japan
03-3667-7252
- MIIA
03-6826-8651
- メイベリン ニューヨーク お客様相談室
03-6911-8585
- Ravijour ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエストB1F
03-3358-7790
- RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038
- RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5098
- REZOY
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5055
- LIP SERVICE
03-6433-5785
- Luxe Rose
03-5474-1211
- RuuA
025-228-4747
- ROYAL PARTY
東京都渋谷区道玄坂1-16-5 大下ビル6F
03-6825-9595

姉agehaと一緒に作ってみませんか？ 姉ageha 編集STAFF募集!!

募集内容

- ☆職務概要／「姉ageha」の編集業務全般(企画立案、撮影取材、ライティング業務など)
- ☆雇用形態／契約社員、アルバイト(いずれも試用期間あり)
- ☆給与／時給1,000円～(交通費別途実費支給)
※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。
- ☆休日／完全週休2日、年末年始休暇あり ☆勤務地／東京都世田谷区
- ☆応募条件／年齢・経験は問いません。20～30代の男女が活躍している職場です。
- ☆応募方法／履歴書(写真貼付)と職務経歴書(経験者のみ)を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。(応募書類は返却致しません)

応募先

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
姉ageha編集部 編集STAFF募集係

- お問い合わせ／03-6265-8583
- 応募締め切り／2017年12月4日(月)必着

※ご応募いただく個人情報採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。

アラサーお姉さん世代の

コンプレックス

対象年齢

25歳
以上!!

解消BOOK



姉ageha特別編集

主婦の友ヒットシリーズ

定価680円

発売中!!

見た目と心の老化が止まる本でできました

若かったあの頃よりも、
色気のあるメリハリBODYに!

重力に負けない!!

BBAやせを防いで理想のBODYを手に入れる!

人生変えるアラサー流Diet!!

「私以外、私じゃない」から自分と向き合って、戦ったあの日々。

"コンプレックス解消=自己プロデュース力"

ママになったって、キレイでいたい
気持ちと努力の姿勢は変わらない!

姉mamaの産後ビューティ集中講座

食事に気をつけた! 運動も頑張った!
それでも取れなかった脂肪にはプロの手を借りよう!

お姉さん世代の

駆け込みBODYメンテ

年齢不詳と評判のお姉さんたちの間で
「使い続けたら肌が変わった!」と
評判の肌買いアイテムを総ざらい!

神コスメランキング 美肌編

美人がこっそりやってるヒミツの美容テクを大暴露

〇〇しながら美容術44

いつか産みたいお姉さん必見!
妊娠してからじゃなく、妊娠を考えている
今がそのとき! 今やろう

産める体づくりの 始め方

シミ、そばかす、毛穴の黒ずみ、ニオイetc...
大さな肌悩みを悩みの解消に役立つといわれる
美容の最新情報を集めてみました!

男子禁制

美容報告会議

お近くの書店&コンビニでお買い求めください

発行/メディアス株式会社 発売/株式会社主婦の友社
編集/メディアス株式会社 ☎03-6265-8581

お姉さんアゲハ

11月号

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
25歳以上のためのビューティ雑誌です♡

2017年10月7日発売 第3巻第6号通巻21号

発行人 ● 谷光正
編集人 ● 後藤文江

発行/medias 株 〒156-0042 東京都世田谷区羽根木 1-2-11
〒03-6265-8583 (編集) 〒03-6265-8581 (広告)
発売/株主協会の友社 〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台 2-9
〒03-6260-7551 (販売)

2017 X'MAS COLLECTION

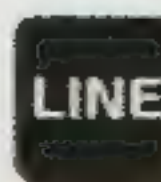
sugar & JEWELS



sugar

<http://www.sugar-net.com/>

sugar 公式



LINE@
sugar-dress

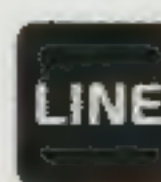


Instagram
dress_sugar

JEWELS

<http://www.jewels-net.jp/>

Jewels 公式



LINE@
jewels-dress



Instagram
jewels_dress

定価680円 本体630円
雑誌 02101-11

★次号発売は2017年12月7日です。
印刷/共同印刷株式会社

©medias Co.,Ltd. 2017
Printed in Japan



4910021011175
00630



POST CARD

156-0042



東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2017年
11月号 行き

希望プレゼント番号1 ()

希望プレゼント番号2 ()

希望プレゼント番号3 ()

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

MAIL

電話取材

OK

NG

LINE ID

年齢

歳

未婚

既婚

ご職業 (業種を詳しく教えてください)

あなたの家族構成は?

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他 ()

この雑誌の購入頻度を教えてください。

1. 毎号 2. 内容によって時々 3. 発売日を忘れるので時々 4. 見かけたら 5. 初めて

表紙で気になった企画とその理由を教えてください。(複数回答可)

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。

(例: 表紙のモデルがかわいかったから / 昔好きだったモデルが出ているから / ○○の企画が気になったなど)

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはありません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

	さん		さん		さん
理由		理由		理由	

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな&嫌いなコーデを教えてください

好きP.

嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人 (タレント・モデル・ブロガー etc) を教えてください (何人でも可)

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金
(洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて) はいくらまでですか? () 円

Q8 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか? (洋服、コスメ、電化製品、車など何でも)

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム (器具・コスメ etc) を教えてください。(複数回答可)

Q10 好きなファッションブランドは何ですか? (複数回答可)

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは? また興味があるものは?

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください♥